

<<轻松减肥一点通>>

图书基本信息

书名：<<轻松减肥一点通>>

13位ISBN编号：9787802200739

10位ISBN编号：7802200733

出版时间：2006-11

出版时间：中国画报出版社

作者：尾关纪辉

页数：119

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<轻松减肥一点通>>

### 内容概要

确实让您的身体有所改变！

首先确认您的姿势是以脚尖为重心，还是以脚后跟为重心。

改善姿势，使全内脂肪更容易燃烧。

形体练习以锻炼肌肉。

提高基础代谢，使体内脂肪更容易燃烧=容易减肥。

减肥后不会反弹！

<<轻松减肥一点通>>

书籍目录

Introduction 塑造体脂肪易燃烧的体质 一个月练习菜单的组合方法第一部分 塑造减肥后不会反弹的体质 增减体内脂肪的基本途径 提高基础代谢, 就会塑造易瘦体质 至今为止的减肥方法为什么不能使我们变瘦呢?

控制荷尔蒙分泌 对于进行体形练习地也没有效果的人 所锻炼的肌肉及其作用 开始锻炼之前的体形自我确认 通过体形来确定“脚尖重心”与“脚后跟重心”这才是理想姿势 专栏1 瑜伽与瘦身操保持体形的效果如何呢?

第二部 改善姿势的拉伸&练习 通过拉伸&练习改善姿势 改善姿势的拉伸&练习的流程 改善姿势的拉伸1大腿内侧 改善姿势的拉伸2腿肚子 改善姿势的拉伸3肩与胸 改善姿势的拉伸4后背 改善姿势的练习1改善脚尖重心 改善姿势的练习2改善脚后跟重心 姿势改善菜单第三部分 燃烧体脂肪的练习 锻炼肌肉提高基础代谢 燃烧体脂肪练习的流程 背部分离 哑铃划船练习 哑铃按摩 芭蕾蹲坐 蹲坐 骨盆练习 燃烧体脂肪菜单第四部分 拉伸在意部位 尽力拉伸、收缩想刺激部位的肌肉 分目的、分部位的练习 不同部位的拉伸 收缩松弛的腰部 塑造丰满胸部 .....第五部分 日常生活中的注意事项第六部分 健康饮食瘦身的饮食学

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>