

<<1分钟！ 快瘦伸展美人>>

图书基本信息

书名：<<1分钟！
快瘦伸展美人>>

13位ISBN编号：9789867137807

10位ISBN编号：9867137809

出版时间：联经出版社

作者：三采文化

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>

<<1分钟！ 快瘦伸展美人>>

内容概要

只要一分鐘，站、坐、躺著都能瘦！

想要擁有窈窕曲線，不再需要汗流夾背、氣喘吁吁的超激烈運動，也不需要難記的步驟，只要維持單一伸展姿勢(POSE) 5 ~ 15秒，就能達到伸展肌肉、燃燒體脂肪、促進新陳代謝與活絡淋巴系統的功效。

本書針對女性瘦身的需求，分成五大單元，從伸展為什麼能讓你瘦開始，教你輕鬆運用有限的場地與時間隨時隨地都能做伸展，並加強雕塑局部曲線，就算不出門也能瘦得很漂亮。

除了達到雕塑曲線的目的外，更針對現代上班族的壓力，設計了30個能紓緩壓力、改善肩頸痠痛、消除疲勞等常見症狀的伸展姿勢，讓你的身心靈更健康。

台北長庚醫院、美國有氧體適能協會、台灣大學體育室、文化大學體育系等各大醫院、學校、機構專家群審訂。

本書特色：1. 繼瑜珈風潮之後，能充分伸展肌肉、美化曲線、舒緩疼痛、燃燒體脂肪、矯正不良姿勢的伸展運動，將帶給你全新的身心靈體驗。

2. 本書精選88個在家就能輕鬆打造窈窕曲線，以及改善上班族常見六大症狀的簡單伸展式。

3. 除了運動之外，針對不同飲食習慣，選擇搭配保健食品，讓你不用刻意節食，也能瘦得健康又有效率！

<<1分钟！ 快瘦伸展美人>

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>