第一图书网, tushu007.com

<<法国女孩会塑身>>

图书基本信息

书名：<<法国女孩会塑身>>

13位ISBN编号：9787121171567

10位ISBN编号：7121171562

出版时间：2012-7

出版时间：电子工业出版社

作者：丽迪·瑞馨

页数：280

字数：170000

译者：治棋

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

<<法国女孩会塑身>>

内容概要

如果你感觉自己从事适度体力训练的动力十足，而且毫无压力，且又不想牺牲周末的懒觉，那么，这部攻略就是为你而写的。
它提供了让您鼓足勇气的各种诀窍，并以一套为期仅仅三周的课程将你塑造出一个完美的体型，更重要的是这个训练课程会将你体内的懒惰情绪彻底击溃!平坦小腹和娇俏美臀不再是梦想！
法国时尚
“ 懒女孩 ”系列 每年出版２０余种新晋图书。
每年保持２０万册的惊人销售量。

从出版以来共售出１百万册的畅销记录。
该系列丛书面向20到40岁之间的时尚都市女性，涉及近百个话题，围绕精明漂亮有追求的女孩们，教她们如何既节约时间又保持曼妙容姿，快速高效地周旋于工作、老公与孩子之间，做女人味十足的懒女人。
在欧洲尤其是法国早已成为众年轻女孩的拥趸！

<<法国女孩会塑身>>

作者简介

作者:(法)瑞馨

第一图书网, tushu007.com

<<法国女孩会塑身>>

书籍目录

前言 为什么这本书可以帮到您
第一章　这本书如何在“拯救”你的身体
第二章　如何将所有机遇抓在手中
第三章　如何在开始第一周课程前充分调动自己
第四章　如何通过第二周课程将自己变成一颗定时炸弹
第五章　如何通过第三周课程将体内的懒惰情绪彻底击溃
第六章　如何不用节食即可长期保持减肥效果
第七章　腹臀肌练习小词汇

<<法国女孩会塑身>>

章节摘录

版权页： 插图： 强壮背部的建议 如果你总感到后背疼痛，以下4项技法就是专门为你选定的，还可以练出混凝土般坚固的腹肌。
1号技法：站立，双腿分开、半弯曲，上身弯向前方，两手分别放在左右大腿上，弓背9秒钟，同时用嘴呼气，然后后背恢复挺直，同时用鼻子吸气。
至少重复3次。
2号技法：站立，双腿伸直，略微分开，双脚平行，上身向前弯曲8秒钟，同时缓慢呼气。
尽可能手掌触地。
重新仰起，双腿半弯，后背椎骨逐节展开。
至少重复3次。
3号技法：坐姿，后背完全挺直，双腿分开，两臂置于头部上方，十指交叉，掌心向上翻出，尽量将胳膊向上伸直，同时双肩高耸，保持8秒钟，同时缓慢呼气。
至少重复3次。
4号技法：站立，可以面向五屉柜等，上身向前弯曲，双臂向前伸直，双手扶住五屉柜，双腿伸直，尽量向后拉伸骨盆10秒钟，同时缓慢呼气。
至少重复2次。
自我把控的10个方法 1.找准合适时机 你必须在一天中找出一个时间段，把自己的日常训练安插进去。
最好是一清早或者晚上入睡前，但绝对不能在两件要紧事之间匆匆进行。
2.无所畏惧 如果你哪怕只动了一下手指头就抽筋了或者浑身酸痛，请放心——伸展运动就是用来帮你走出困境的。
3.打听清楚！
我们向你推荐的各种腹臀肌练习肯定不会让你变成健美运动员。
如果你想通过练习让自己变得更优美而且更强健，那你算选对了。
4.坚持不懈 最初一段时间会让你觉得十分困难。
关键在于动机与坚持。
说到底，只因有了昨天的小小偏差，你今天就必须得有所付出！
5.保持自我！
这本书不是为了把你变成超级运动员而写的。
而是为了用一种简单而有效的活动伴你左右。
6.微笑！
记住，所有练习每周只做6天而已，因为周日可以“ 彻底放松 ”！
7.以我为荣 别人再不能管你叫做十足的懒女孩了——你刚刚完成的练习所证明的恰恰相反！

<<法国女孩会塑身>>

编辑推荐

《法国女孩会塑身:神奇3周塑造平坦小腹与翘臀》编辑推荐：法国女孩优雅、苗条的瘦身秘诀，就隐藏在这三周里，只需三周——你就能拥有心仪已久的坚实臀部和健美腹部，告别懒惰、暴饮暴食，始终保持旺盛精力和健康活力！
与其一动不动，最好每天都做15分钟运动。
运动的目的就在于——在力量锻炼中得到乐趣。

第一图书网, tushu007.com

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