第一图书网, tushu007.com

<<15分钟让你前凸后翘>>

图书基本信息

书名：<<15分钟让你前凸后翘>>

13位ISBN编号：9787501938087

10位ISBN编号：7501938083

出版时间：2002-10

出版时间：中国轻工业出版社

作者：铃木正成

译者：高詹灿

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

<<15分钟让你前凸后翘>>

内容概要

任何人都想拥有结实美丽而健康的身材。
很多人因为肥胖的体型而痛苦不已。
要想达到理想的体型，自然不能缺乏正确的减肥观念——即控制我们的体脂肪，而不仅是减轻体重。
本书给你介绍的正是一套健康而有效的控制体脂肪的方法——哑铃健身操。
一天只要花15分钟，而且在家里就可以轻松完成。
就算你终日因家事和工作而忙碌，也一定能持之以恒地练习。
这套健美操从小孩到老人，每个人都可以轻松完成，达到减肥健体的目标。
全书分：理论篇、运动篇、饮食生活篇、生活方式篇、验证篇。
从理论到实践，让你了解体脂肪之谜，让你既能吃得好又能健康瘦身。
适合各种年龄层的哑铃健身操、正确而丰富的健康知识、特制的食谱都会让你明明白白地科学减肥健身。

作者简介

铃木正成，1940年生于东京，在日本东北大学研究所取得博士学位，专攻运动营养生化学。
目前担任筑波大学教授，并致力于推广哑铃健美操。

第一图书网, tushu007.com

<<15分钟让你前凸后翘>>

书籍目录

一、理论篇解开体脂肪之谜
二、运动篇每天15分钟的哑铃健美操，就能创造远离脂肪的体质
三、饮食生活篇吃得好，又能健康瘦身的大原则
四、生活方式篇赶走身心疲乏的生活模式
五、验证篇真正的减肥为了什么

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