

<<魔鬼身材雕塑班>>

图书基本信息

书名：<<魔鬼身材雕塑班>>

13位ISBN编号：9787507415650

10位ISBN编号：7507415651

出版时间：2003-12-1

出版时间：中国城市出版社

作者：陈子敬,吕建和

页数：131

字数：60000

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>

## <<魔鬼身材雕塑班>>

### 内容概要

本书融入了“健康”的概念，传达每一种运动都有其相对应的健康观点，让大众了解如果身体有哪些疾病，可以或是不可以从事哪些运动，帮助大众在减肥塑身之余，也能达到强身健体的目的，因为现代人最缺乏的就是健康身体了。

<<魔鬼身材雕塑班>>

作者简介

陈子敬，现任财团法人振兴复健医学中心（台北振兴医院）复健医学部物理治疗师。  
中山医学大学复健医学学系物理治疗组毕业，物理治疗学会会员，台北市物理治疗师公会常务理事，  
曾任高雄总医院复健科物理治疗师。

吕健和，现任财团法人振兴复健医学中心（台北振兴医院

## <<魔鬼身材雕塑班>>

### 书籍目录

Chapter 1 瘦身 follow me !

使用说明书Chapter 2 肥胖二三事你真的胖吗？

身体肥胖大解密Chapter 3 居家塑身客厅塑身法厨房塑身法寝室塑身法浴室塑身法镜子塑身法电视塑身法家事塑身法闲来无事塑身法Chapter 4 外出塑身走路塑身法等待塑身法汽车火车塑身法地铁塑身法会议塑身法工作塑身法烛光晚餐塑身法Chapter 5 从头到脚雕塑法眼睛雕塑法脸型雕塑法下巴雕塑法颈部雕塑法背部雕塑法手臂雕塑法手部雕塑法胸部雕塑法腹部雕塑法腰部雕塑法臀部雕塑法大腿雕塑法小腿雕塑法附录

## <<魔鬼身材雕塑班>>

### 编辑推荐

这是一本“动态”的书——所谓“动态”指的是这本书根本没有开头，也可以说没有结尾，可以任由读者从书中挑选任一部分、章节、页面、段落来阅读，而且跳来跳去都不影响阅读的兴趣与效果。

这是一本“参与”的书——所谓“参与”是因为书中要告诉读者的是，如何运动以达到健身瘦身的效果，但如果没有读者的参与，这本书将无法实现参与的目的。

这是一本没有“结论”的书——因为“结论”需要读者自行去补足完成，而且每位读者都会自行去完成属于自己的“结论”，所以结论是开放的。

<<魔鬼身材雕塑班>>

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>