

<<酷美塑形>>

图书基本信息

书名：<<酷美塑形>>

13位ISBN编号：9787534537691

10位ISBN编号：753453769X

出版时间：2003-10

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：徐文

页数：96

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>

<<酷美塑形>>

内容概要

叫健美带来健康，让生活充满阳光。

跟着名教练，塑造您无瑕的体形。

由著名健美教练徐文撰写并示范，每个动作配以精美的插图，指导运动的同时教会您合理用膳。

<<酷美塑形>>

书籍目录

打造东方女性魔鬼身材 欧式流行的健康方法并不适合东方人 东方人与欧洲人生理比较 适合东方女性的运动强度和心率 女人不仅要身段,更要气质和魅力 东方女性的遗传和生活习惯造就的6种水果体形 您属于哪种水果体形 不同类型形体的症状和改进 人体淋巴排毒类型 您属于哪种淋巴排毒类型 针对不同淋巴排毒类型的改善方式 东方女性肥胖的剖析 错误的健身方式带来的形体 收紧各部分肌肉、局部减肥的难易程度表 人体局部雕塑 女性“小脸”、“美颈”有方 瘦臂计划 减轻“象腿”妹妹的苦恼 炸“凸腹”为“平夷” 化“平川”为“山峰” 纤腰不是梦 美臀有招 我不要“熊背” 雕塑魔鬼身材的营养处方 了解人体所需的8大营养 这样的缺搭配才是魔鬼身材的基石 我们怎么回事了 小心的食物 检查您需要补充的维生素和微量元素

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>