第一图书网, tushu007.com

<<4周缩小腹(附光盘)>>

图书基本信息

书名：<<4周缩小腹(附光盘)>>

13位ISBN编号：9787811000627

10位ISBN编号：7811000628

出版时间：2004-2-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：陈玉芬

页数：128

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

第一图书网, tushu007.com

<<4周缩小腹(附光盘)>>

内容概要

小腹是展示美感和重点的地方，小腹缩小最大困难在于如何维持信心与毅力。
因此本书针对十大类需要缩小腹的人设计出一套包含29招强效健身操、4周缩小腹食谱，以及教学VCD等三个部分的完备方法，让追求美丽迷人的腹部不再是梦想。
29健身操，每一招、每一式，不止运动腹部，也强调呼吸、吐纳的重要性，更能够让全身上下动起来，产生活化细胞，改善体质的作用。
缩小腹食谱依据均衡原则，以4周为期，每周设计不同菜单，强化维生素及矿物质的摄取，平衡人体各营养互吸收，建立良好的饮食习惯，促进消化与吸收的新陈代谢功能。
本书特别设计烹调方式测验表、膳食纤维掇取自我评估流程表、12种吃喝到饱的缩腹食物及饮料，帮助确立自我监测机制，掌握缩小腹进度，达成每周阶段性目标，提升自信心，维持缩小腹的成果。
另外，更经由健身操动作示范教学VCD，等于陈教师及教师群亲自教学建立正确的动作概念，增强缩小腹效果。

<<4周缩小腹(附光盘)>>

作者简介

陈玉芬，作者为瑜伽界资深动作指导教师，已有二十年以上教学经历，亦是各大电视、广播瑜伽节目名主讲人。

曾任中华航空空中瑜伽、东吴大学瑜伽社团指导，及东林电视台健康有约瑜伽单元、复兴广播电台瑜伽单元主讲。

现为邱素贞瑜伽天地总经理、风雅韵休闲广场负责

<<4周缩小腹(附光盘)>>

书籍目录

推荐序 减肥当求饮食、运动并重自 序 啊！
如果没有这些赘肉该有多好？
前 言 你对自己的小腹有自信吗？
一 10种小腹容易凸起的人 1 喝开水都会胖的人 2 没事喜欢小酌两杯的人 3 能坐绝不站着、能躺绝不坐着的懒人 4 三十而立、事业有成的人 5 每天坐着超过8小时又不运动的人 6 抗拒不了精馔美食的人 7 习惯弯腰驼背的人 8 有心血管疾病的人 9 生产后的妈咪 10 进入更年期的女人二 缩小腹瑜伽健身操 1 45度姿势 2 仰卧起坐 3 空中漫步 4 左右交叉摆腿 5 大字姿势 6 射手姿势 7 轮的姿势 8 拔瓦斯 9 手足舞动 10 单脚V字型 11 膝立侧弯 12 鳄鱼姿势 13 V字型姿势 14 空中写字 15 屈膝近胸 16 手肘触膝 17 扭腰动作 18 吉祥仰卧起坐 19 分度针姿势 20 弓的姿势 21 十字分根 22 举腿运动 23 双手触膝 24 踩单车 25 骆砣姿势 26 双脚画圆 27 侧身抬腿 28 双手触脚 29 起身拉绳 三 强力4周缩小腹该怎么吃？
1 烹调方式测验表 2 膳食纤维摄取自我评估流程表 3 12种吃到饱缩腹食物 4 12种喝到饱缩腹饮料 5 4周强力缩小腹食谱四 4周缩小腹备忘录 1 你的体重合乎标准吗？
2 缩腹公告栏 3 缩小腹周记附录 六大营养素

章节摘录

插图

<<4周缩小腹(附光盘)>>

媒体关注与评论

书评风靡港台的健康塑身方式。
不要羡慕，奶快你也可以骄傲地Show出美丽迷人的腹部，29招强效瑜伽健身操+塑身食谱+VCD，让你轻松自在塑身成功！

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