

《品质生活：禹智仁减肥操 快速甩掉肚皮肉》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年01月01日

开本：12开

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506479639

丛书名：禹智仁减肥操

编辑推荐

核心舞蹈 (Core Dance) : 快速燃烧肚皮脂肪 ; 肌肉训练 (muscleconditioning) : 大量提升卡路里消耗量 ; 核心训练 (Core Training) : **效果的腰腹塑形运动

内容简介

核心舞蹈 (Core Dance) : 快速燃烧肚皮脂肪 ; 肌肉训练 (muscleconditioning) : 大量提升卡路里消耗量 ; 核心训练 (Core Training) : *效果的腰腹塑形运动

作者简介

禹智仁

韩国*秀的女性形体训练师

韩国最受演艺界人士欢迎的健身教练

获韩国体育大学生活体育学院硕士学位，在德国、瑞典担任讲师

锐步公司的亚洲全球代表教练

被VOGUE杂志评选为“*魅力的100位女性”之一

被“传奇教练”金·米勒 (Gin Miller) 评价为未来世界健身界主角

目录

Part 1

从现在起，告别小肚腩

腰围的增加与寿命成反比

了解腹部赘肉

你的腹部赘肉属于哪种类型

了解自己的身体

测量身材的两种方法

饥饿减肥易形成易胖体质

养成良好的生活习惯

快速消减腹部赘肉的有氧运动

轻松减掉腹部赘肉的特殊运动

快乐享受腹部减肥的几个必备物

Part 2

消脂舞蹈

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)