

《塑身瑜伽美人》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年06月01日

开本：24开

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787811118940

内容简介

本书包括了：关于减肥、瘦身、塑身、减肥的种类、走出误区、一瘦身运动方法介绍、瘦身规则与建议、局部塑身方法、办公室里的塑身法、瑜伽功等内容。

目录

第一章 关于减肥、瘦身、塑身

第二章 减肥的种类

第三章 认识自己（自己的体重正常吗？）

一、标准体重计算公式

二、女子理想体型，体重对照

三、女性全身适当比例计算公式

第四章 走出误区

一、只要出汗就一定见效

二、运动减肥有全身和局部之分

三、只有与“脂肪,绝缘，才能获得苗条体型

四、进行力量练习，就会肌肉累累

五、一旦停止运动，肌肉就会变成脂肪

六、完成运动后，肌肉就会变“结实”

七、空腹运动有损健康

[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)