

《4周塑小腹（附VCD）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年03月01日

开本：大32开

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787564403669

内容简介

当这本书的标题吸引住你的眼球时，也许你正在为自己腹部的赘肉而发愁；也许你也曾经尝试过各种各样的减肥方法，可身材依旧走样。减肥成了我们爱美人士永恒的话题，究竟怎样做，才能让凸起的小腹收回去，才能让苹果型身材变成标准的S型呢？你还在迷茫吗？幸运的你选择了这本书，本书贴心地为您设计了25招强效瑜伽减腹操，4周的训练计划，4周的减腹食谱，以及教学VCD等四大减腹攻略，让追求完美腹部不再成为梦想。

目录

推荐序 饮食运动双管齐下，轻松减去小肚腩

第一部分 你是大腹便便的人吗？

喝水都会胖的人

无法抗拒美食的人

步入中年的人

沙发土豆族

没事喜欢喝两口的人

生产后的妈咪

更年期的女人

习惯弯腰驼背的人

第二部分 瑜伽减腹25招

腹式呼吸

磨豆子姿势

骑单车式

仰卧手抱膝式

门闩式

双臂风吹树

骆驼式

前伸展式

蛇伸展式

鸽子式

侧卧抬腿

坐姿提膝

单腿背部伸展

仰卧举腿

虎式平衡

船式

双脚画圆

手触膝式

手肘触膝式

弓式

轮式

猛虎摆尾

站立90度扭转

半仰前后交叉腿

V字平衡

第三部分 4周减腹全攻略

第1周训练计划

第2周训练计划

第3周训练计划

第4周训练计划

第四部分 吃掉你的小肚腩

燃烧小腹脂肪的秘密武器—白氨酸

6大塑小腹水果大搜集

8大塑小腹蔬菜大搜集

6大自制缩腹减肥茶

4周减腹食谱

第五部分 4周击退小肚腩备忘录

减肥法大扫描

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)