

《20分钟获得性感马甲线》

图书基本信息

书名：《20分钟获得性感马甲线》

13位ISBN编号：9787533176243

出版时间：2015-3-15

作者：尹承昊

页数：151

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《20分钟获得性感马甲线》

内容概要

《"懒人"训练法之20分钟获得性感马甲线》是懒人的最佳选择，每天20分钟打造性感马甲线，告别痛苦、繁琐的落后训练法。

《20分钟获得性感马甲线》

作者简介

尹承昊，知名体能训练师，虎扑健身区版主。在篮球训练、力量举与举重训练、健美塑形训练、伤病康复训练方面有深入研究。曾著有《体能增长与健身训练》一书，2013年底于中国人民大学进行“遇见更美的自己”系列减肥塑身讲座，广受好评。

《20分钟获得性感马甲线》

书籍目录

第一章别和我比“懒”！

一、马甲线的故事 / 6

1.什么是马甲线 / 6

2.马甲线、脂肪、肌肉 / 6

二、“懒女人”与马甲线 / 10

1.“懒女人”的特征 / 10

2.“懒女人”如何获得马甲线？ / 13

第二章学会偷懒，懒出境界

一、“偷懒”中享受美食 / 18

1.“偷懒”与美食并存的妙招 / 18

2.“懒女人”专享食谱 / 20

二、“懒”出性感马甲线 / 44

1.懒人训练黄金法则 / 44

2.性感“马甲”训练法 / 46

脱掉“羽绒服” / 46

穿上“小马甲” / 49

3.完美“紧身衣”训练法 / 66

4.懒人拉伸放松法 / 81

第三章“懒”女神养成法，

一、轻度懒人训练法 / 88

二、中度懒人‘洲练法 / 99

三、重度懒人洲练法 / 110

四、极品懒人训练法 / 125

附录（一）一日饮食计划表 / 148

附录（二）常见食物营养表 / 149

《20分钟获得性感马甲线》

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:www.tushu000.com