

《韩国SeanLee明星教练：8周》

图书基本信息

书名：《韩国SeanLee明星教练：8周徒手减肥法》

13位ISBN编号：9787538474765

出版时间：2014-8-1

作者：[韩]李承桓

页数：240

译者：王志国,王琪缘

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

《韩国SeanLee明星教练：8周》

内容概要

本套图书共分两册《韩国SeanLee明星教练--8周徒手减肥法》《韩国SeanLee明星教练--8周造就型男身材》。8周，轻松打造好身材不反弹，这是‘韩国SeanLee明星教练’健身丛书提出的口号，本套书热销韩国大街小巷，人们争先购买和阅读，在书中由韩国家喻户晓的超级健身明星教练SeanLee带领大家体验塑型和减肥的8周快乐之旅，两本书分别针对无论男女的肥胖人群和想要有好身型的男士设计的内容，他的健身节目SBS《star king》，《victory》，有线电视台《diet world》，MBC《心情好的一天》在韩国热播，从而他的健身方法也得到韩国大众争相效仿和传播，是在韩国非常流行和好用的减肥塑身方式。

《韩国SeanLee明星教练：8周》

作者简介

SeanLee，原名李承桓，SBS《star king》，《victory》，有线电视台《diet world》，MBC《心情好的一天》等节目中具有出演，一跃成为艺人都不能比及的明星。这个具有光头和结实肌肉的魅力型男人，从原本的职业变身为健美先生，到现在从事帮助别人打造健康、性感身材的职业，他一步步成为韩国最棒的打造肌肉的代表选手。为了摆脱像银鱼一样瘦弱的外表，开始了运动，2006年挑战PROPTA（锻炼运动选手和好莱坞明星的、世界性的训练团体），成为了第一个韩国籍的健美先生。

《韩国SeanLee明星教练：8周》

书籍目录

骨感男 李承焕
变成肌肉健身教练SeanLee
艰难的减肥你也可以做到
国民教练SeanLee成就奇迹般的减肥
为期100天的超级减肥 奇迹般的减肥秘诀
SeanLee减肥仍在继续
8周超级减肥像这样跟着做一定减！
减肥目标也不要失望
最理想的饮食法是任何人都适用的饮食疗法
第1~2周运动时间表60第3~4周运动法时间表
第5~6周运动法时间表
第7~8周运动法时间表
比起减肥维持身材更不易
SeanLee食谱三大原则

《韩国SeanLee明星教练：8周》

精彩短评

1、最终还是没坚持下去。作为hiit教程不错。

《韩国SeanLee明星教练：8周》

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