

《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周造就型男身材》

13位ISBN编号：9787538474773

出版时间：2014-8-1

作者：[韩]李承桓

页数：240

译者：王聪慧

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。

《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，此丛书分别为《8周徒手减肥法》《8周造就型男身材》两册，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。

书籍目录

第一章

SeanLee，既是减肥的专家，又是从自身的身材、肌肉改变的专家 14

理想的男性身材的终点是Seperation——分离度 16

负重训练的基础，只用哑铃就足够了 23

SeanLee的打造男人身材，可以成功的10个秘诀 28

第二章

8周打造男人身材，这样做的话一定会成功的 32

8周时间的挑战，各种各样的变数要这样应对 38

食谱疗法，不要无理对待，先从可能之处改变 40

最快锻炼出肌肉的8周自制强化肌肉食谱 44

把纤瘦体型变为肌肉体型，干瘪男生的一日10餐食谱 46

把打造身材食谱更简单更好吃 48

运动前的热身体操 50

运动之后的放松体操 52

有氧运动A?B?C 54

腹部运动A 56 腹部运动B 58 腹部运动C 60

1-2周打造身材62

3-4周打造身材100

《韩国SeanLee明星教练：8周》

精彩短评

- 1、内容和其他书大同小异，但是致命伤是，模特太丑，模特的腹肌更是丑
- 2、终于跟着做完了，用的是很轻的1.5kg哑铃。
- 3、还是有视频好一些

《韩国SeanLee明星教练：8周》

精彩书评

1、书的前四分之一是写的关于饮食与日常习惯方面的，中心思想和其他健身类书都超不多，但是推荐食物时贴出了自己卖的小零食就太调皮了，唯一欣赏的一点是他给出了一个一日10餐的食谱，列的很具体，而且是针对银鱼男想变壮设计的，不过晚餐是披萨加可乐的组合，我不知道科不科学，毕竟一直听的是不能碰碳酸饮料。书的后四分之三是一个八周的训练计划，具体到了每周的变化，附着大量的动作图片，只是和其他书一样，感觉动作的讲解方面不够具体，每个动作只有两个图片加一个错误示范，gif图片尚且都不能描述详细，他再不多写点tip实在对不起读者。

《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