

# 《宅一族运动有高招》

## 图书基本信息

书名：《宅一族运动有高招》

13位ISBN编号：9787564412548

10位ISBN编号：7564412542

出版社：杨慧 北京体育大学出版社 (2013-06出版)

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](http://www.tushu000.com)

# 《宅一族运动有高招》

## 书籍目录

第一章 “宅一族”动起来 1.“宅”出来的健康威胁 2.从“宅运动”体会健康 3.“宅”时间，规划最有效的运动时钟 4.最适合“宅”的几项运动 5.小细节见大成效第二章 “宅一族”怎样吃才健康 1.“宅男”的健康营养餐 2.“宅女”怎样吃才苗条 3.让老人在家吃出健康 4.孩子在家的营养餐第三章 在家随时可运动 1.7：00——弹力绳，唤醒沉睡的身体 2.9：00——巧做家务也能减肥 3.11：00——坐出来的迷人身材 4.13：00——开车，缓解疲劳有妙招 5.15：00——办公间隙，动动身体 6.17：00——健身球，玩出迷人好身材 7.20：00——哑铃训练，让你活力四射6 8.22：00——沙发里的懒人操 9.23：00——睡出来的迷人身材第四章 让宅男变成健美男的秘密 1.让宅男真正“胸”起来 2.男性的魅力来自厚实的背部 3.塑造性感诱人的臀腿曲线 4.打造“王”者腹肌第五章 运动小偏方小瞞一扫光 1.肩周炎的宅运动健身操 2.巴招小运动成功对抗颈椎病 3.小运动“动”掉坐骨神经痛 4.小动作消除大痔疮 5.八招对抗视疲劳 6.消化不良有妙招 7.五分钟与鼠标手说再见

# 《宅一族运动有高招》

## 编辑推荐

《宅一族运动有高招》编著者杨慧。本书为“宅一族”提供了很多适合“宅”的运动，不管你是在网上疯狂购物，还是沉迷在电视里，都能很好地进行运动，这些运动可以信手拈来，简单易学。拥有本书，你瘦身、美腿、增肌都不用花钱，只需每天抽出5分钟，曲线、身材、元气统统回来，立即行动吧，健康迷人的体形马上就是你的！

# 《宅一族运动有高招》

## 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](http://www.tushu000.com)