

《一天一个动作 7天轻松瘦腿》

图书基本信息

书名：《一天一个动作 7天轻松瘦腿》

13位ISBN编号：9787111543637

作者：【韩】李基成 著

页数：120

译者：史倩 译

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

《一天一个动作 7天轻松瘦腿》

内容概要

《一天一个动作 7天轻松瘦腿》介绍了火爆韩国的7天减肥法，作者李基成以此训练方法开设的7日减肥训练营帮助数量众多的有减肥需求的人重塑了腿部线条。针对难减的腿部，一天只需重复一个动作，以7天为一个周期，让坚持减肥没有难，却能达到意想不到的减肥效果。

《一天一个动作 7天轻松瘦腿》

作者简介

李基成

韩国资深健身教练，7日减肥训练营代表理事。

“无论世事如何匆忙，

写书都是一件急不得的事情。

我不愿意草草写出一本快餐书，

而是要奉上如同长久沉淀后的醇酒或

好酱般的精品书。

为了勤奋锻炼的读者们，

我将以赤诚之心写就每一部作品。

为了让您在阅完本书后遇见一个全新的自己，

我为您铺就了更好的路。

请感受我珍惜您的

每一秒钟的诚意。”

《一天一个动作 7天轻松瘦腿》

书籍目录

前言

本书的使用方法

大腿肥胖的3种类型

深感大腿减肥难的原因

大腿减肥运动的关键点

让大腿变胖的坏生活习惯

让大腿变细的好生活习惯

促进大腿减肥的饮食习惯

体验者们的一句话

塑造筷子腿的3周计划

准备运动

大腿外侧的减脂运动

初级

高级

大腿内侧的减脂运动

初级

高级

大腿臀部线条运动

初级

高级

《一天一个动作 7天轻松瘦腿》

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