

# 《15分鐘練出完美線條》

## 图书基本信息

书名：《15分鐘練出完美線條》

13位ISBN编号：9789573271970

10位ISBN编号：9573271974

出版时间：2013-5-1

出版社：遠流出版事業股份有限公司

作者：Selene Yeager

页数：396

译者：陳韋儒

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)

# 《15分鐘練出完美線條》

## 內容概要

5分鐘更有效率

緊實 纖體 S曲線：IN!

肚臍 垮臀 掰掰肉：OUT!

首刷版限定！加贈DVD

由True Fitness專業教練示範

本書邀請全球頂尖教練，為妳示範80餘種塑身計畫及400多個運動全身肌肉的項目，包含各種富含力度的訓練，專門設計來幫妳燃燒鬆弛肥肉，雕塑出精實、線條鮮明的肌肉。這些全身性的訓練混合了多種高能量和高挑戰性的動作，有助於活化每一吋肌纖維。妳的動作越多變，越能活化、增長更多肌纖維。此外，身體與大腦密不可分，本章因此加上一些身心運動，都是阻力訓練之外很好的輔助。運動，除了讓妳變漂亮，也能讓心情變美麗。

本書可以讓妳

1. 8週內減掉2公斤脂肪，讓身體重新蛻變
2. 9個動作，燃燒更多卡路里，維持體重不往上升
3. 保持體態年輕，不會被脂肪佔據
4. 穿衣服更美，永遠都可穿著緊身牛仔褲
5. 睡眠品質改善，睡得更安穩，不容易變胖
6. 強健骨骼，增加脊椎、臀部與大腿等高危險部位的骨質密度
7. 增加柔軟度
8. 預防心臟病與糖尿病，降低中風機率
9. 預防癌症，尤其降低罹患乳癌的風險。
10. 變得更聰明，增強記憶，以及延長專注力。
11. 抗壓性更高
12. 對抗憂鬱，變得更快樂，心情變好

對症下藥！

擺脫惱人的梨型身材，甩掉寬大的臀部。讓直筒型身材雕塑出性感的線條

速度最快！

4個簡單動作立刻燃燒脂肪，4週之內迅速減掉2吋腰圍

效果最佳！

激瘦大腿內側贅肉，讓鬆垮的手臂和臀部變得緊實

為妳設計！

不做仰臥起坐也能打造平坦的腹部，開會時一面偷偷做運動，吃點心也能幫助塑身

# 《15分鐘練出完美線條》

作者簡介

# 《15分鐘練出完美線條》

## 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)