

# 《居家健身计划》

## 图书基本信息

书名：《居家健身计划》

13位ISBN编号：9787532128235

10位ISBN编号：7532128237

出版时间：2005-02

出版社：上海文艺出版社

作者：未标出

页数：102

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)

# 《居家健身计划》

## 内容概要

运动非得要全副武装、抽出一段专属时间吗？“没时间”永远是上班族的大困扰，如果你实在太忙，就试着让运动与生活交融。想像运动是一种新的、简便的“活动身体的概念，那么，便没有时间与声地的限制。

书中集结健身教练的经验，针对身体各部位设计了8套居家健身动作。这些动作简单易学、效果惊人，只要一些简单的辅助器材，照着图片示范就可以完成。只要你不偷懒，加上适当的饮食控制，保证美体效果迅速呈现。

# 《居家健身计划》

## 书籍目录

CHAPTER1 正确健身 健康身体 办公室不动症候群 为美好人生健身 运动8大好处 轻松展开健身运动  
CHAPTER 居家健身计划 运动前5动 魔鬼身材家中速成班 一周3次，七天曲线速成  
CHAPTER 运动生活 打败体脂肪全方位解析 激发慢跑动机 居室健康瘦身好习惯25例 由内到外的改变 健康低卡厨房  
选择健身10大要诀附录1附录2

# 《居家健身计划》

章节摘录

插图

# 《居家健身计划》

## 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)