

# 《写给男人-肌肉的秘密》

## 图书基本信息

书名：《写给男人-肌肉的秘密》

13位ISBN编号：9787564412821

10位ISBN编号：7564412828

出版社：罗文 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)

# 《写给男人-肌肉的秘密》

## 作者简介

国际关系学院体育美育部讲师，2001年毕业于北京体育大学教练员专业，2010年就读北京体育大学体育硕士体育教育训练学专业。在十几年教学科研中一直关注运动对人形体、健康及精神的塑造作用，已出版专著二部。

# 《写给男人-肌肉的秘密》

## 书籍目录

如何正确使用本书 男人哪些地方容易出现健康问题第一章 运动，男性健康的一道坎 男人，为什么要运动 运动，事业成功的本钱 运动，让男人更男人第二章 认识自己的健康 认识自己的运动年龄 运动的忌讳 运动之后四不宜 男人健身误区 男人健身问答 马上行动，不要拖延 第三章 运动，给男人无限的自 从肥男走向型男 从骨感走向大块头 修正脊椎，做挺拔男人 拉伸，拉出男性健康身体 第四章 男人创业离不开好身体 如果你是医生或教师，你离不开的运动 如果你是白领，你不可忽视的运动 如果你是IT精英，你不可不做的运动第五章 塑造迷人肌肉” 型男第一步，胸肌鼓起来 全力打造“王”牌腹肌 “肩”强男人，魅力难挡 性感地带，“背”受关注 诱人臀型，极度性感 第六章 男人的完美运动饮食 平衡生活中的营养搭配 运动达人的饮食处方 增肌饮食多注意 运动量少的健康饮食

## 《写给男人-肌肉的秘密》

### 编辑推荐

健康是金钱买不到的，健康是财富替代不了的。拥有健康，男性才能实现愿望；拥有健康，男性才能追求成功；拥有健康，男性才能享受幸福。没有了健康，即使事业再成功，采摘人生果实的喜悦也会大打折扣。男性在忙忙碌碌、追求事业的时候，千万不要忘了运动！那么要如何拥有性感的腹肌、坚实的背肌、诱人的臀型，是很多男人的梦想。罗文主编的《写给男人(肌肉的秘密)》融汇了许多锻炼技巧，是为男性量身定做的塑身宝典。如果你想拥有迷人的肌肉，如果你想拥有强健的体魄，那就赶快阅读本书吧！

## 《写给男人-肌肉的秘密》

### 精彩短评

- 1、没什么创新的之处，也没有什么大缺点。凑合看~有点中学体育课本的感觉
- 2、这种质量的书也能出版！尼玛我写出来都比这个书的质量好。

# 《写给男人-肌肉的秘密》

## 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)