

《少女時代10分鐘極致塑身操》

图书基本信息

书名：《少女時代10分鐘極致塑身操》

13位ISBN编号：9789571056111

出版时间：2014-6-6

作者：金志勳

页数：152

译者：馬毓玲

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

《少女時代10分鐘極致塑身操》

內容概要

少女時代、金秀賢的塑身訓練都靠他！

韓國最強「身材設計師」金志勳教練親自操刀，

教你每天10分鐘、在家就能做的極效塑身操，

讓你不必挨餓受累，輕鬆擁有韓星般性感健美體態！

為什麼藝人瘦身又快又簡單？差別就在於專屬的瘦身教練！

獨創高強度有氧塑身操，4、3、2、1，讓你變身少女時代！

4 MINUTES 熱身提升心搏數，培養腿部持久力&肩、手、背肌有氧肌力！

3 MINUTES 半蹲+伏地挺身運動，提升大腿前後、臀部與上半身肌肉高強度肌力！

2 MINUTES 結合拳擊動作+步伐，有效減去蝴蝶袖！

1 MINUTE 不完全休息運動，緩解下半身肌肉緊繃感，使體脂肪能燃燒到最後！

好身材跟衣服一樣可以訂做！正確減重觀念+決心，你可以比藝人更美！

重點美體部位個別鍛鍊，學習藝人們自傲的獨家塑身法！

趙汝貞無暇美背的秘密

申世旻的美胸與翹臀鍛鍊法

金素妍緊實手臂線雕塑法

韓智慧這樣練出腿部線條與性感鎖骨線

韓可露的全方位生活與飲食自我管理

針對生活型態朝九晚五的上班族女性，一次解決你的身材困擾！

揮別下半身肥胖！13款骨盤操矯正你因久坐、坐姿不良引起的骨盤歪斜，骨盤正了、循環就順暢！

橘皮組織不要來！活絡平常難以運動到的腹部、大腿肌肉，預防橘皮生成！

消除雙腿浮腫！以半身浴促進新陳代謝、排除體內多餘鹽份，調整體內平衡！

邊吃邊瘦！韓星們愛用的熱量限定健康菜單&低卡食譜大公開

好身材藝人都這樣吃！準備輕鬆且做法簡易的低熱量菜單揭秘！

減重飲食Q&A，解除你對減重期間進食的各種疑惑，吃得更放心！

一目了然食物熱量表，讓你對各式減重食材更了解、更能掌握飲食分寸！

一週減重建議菜單，照著吃、快快瘦！

貼心收錄！減重之路上的溫馨陪伴

「易瘦度」&骨盤自我檢測表格，確實掌握自己身心狀況！

一週&一個月減重日記表格，仔細紀錄飲食及運動狀況超方便！

《少女時代10分鐘極致塑身操》

作者簡介

金志勳

韓國知名健身機構「A-TEAM Body Science」負責人，畢業於韓國體育大學，並於延世大學社會體育研究所取得碩士學位。曾任輕量級拳擊國家代表隊選手，目前則在延世大學、韓國體育大學講授相關訓練課程，同時也擔任生活體育指導者、3級健美暨拳擊審查委員。金志勳教練導入了依照個人體型與需求目標來健康打造身材的「Body Design」概念，並擔任眾多電影技術總監與武術指導，同時在KBS、SBS與日本NHK等電視台均有演出，並在雜誌有多個執筆專欄。

《少女時代10分鐘極致塑身操》

書籍目錄

1 ROUND 藝人的身材與您的身材不同之理由

對於減重的錯誤偏見

藝人比較特別?

您的意志 vs 藝人的意志

生活模式的差異

2 ROUND 無論是誰都能減掉贅肉的奇蹟4321運動法

錯誤的運動方法會搞壞身體

想要長久維持美好體態的話

有氧運動是減掉贅肉的運動?

這才是真正的有氧運動!

奇蹟的效果! 4321運動法

3 ROUND 一次解決! 女性朋友們的減重苦惱TOP 3

女性更了解女性的身材?

下半身肥胖解決法

Goodbye~ 橘皮組織

生產後的減重計畫

4 ROUND 接近明星藝人的身材! 部位別運動秘密

趙汝貞: 毫無贅肉的夢幻背影姿態之秘密

申世旻: 清純誘惑的尖挺胸部與緊實翹臀之秘密

金素妍: 性感緊實的手臂線條之秘密

韓智慧: 光滑的腿部線條與魅惑鎖骨之秘密

韓可露: 徹底自我管理之秘密

5 ROUND 明星藝人們光喝露水過活的嗎?

明星藝人們的菜單計畫

短期身材打造法之菜單

藝人們的減重食譜

關於食療的一般說法

A-Team所建議的 < A4減重菜單 >

PLUS PAGE

測量指吋

1 Monthly Weight Graph

7 Days Diary

《少女時代10分鐘極致塑身操》

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