

# 《15分钟强效瘦身操》

## 图书基本信息

书名：《15分钟强效瘦身操》

13位ISBN编号：9787122060839

10位ISBN编号：7122060837

出版时间：2010-1

出版社：化学工业出版社

页数：90

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分钟强效瘦身操》

## 内容概要

《15分钟强效瘦身操》内容简介：众多瘦身的方式中，最简单、最有效、最快调动身体活力的当属瘦身操。在清晨、在晚间、在家里、在办公室，练习老师精心设置的15分钟的瘦身操，可使身体有效运动，达到强效瘦身的效果。针对爱美女性最为关注焦点，《15分钟强效瘦身操》特别设置了“三围”特效操和瘦身100变练习。

《15分钟强效瘦身操》中体式详解和大图阅览，让瘦身的指导清晰明了，练习也更简单、有效。随书附赠的DVD光盘，方便读者在家中轻松跟随老师的指导和语音进行系统练习。

# 《15分钟强效瘦身操》

## 作者简介

李凤霞，资深健身教练，国家一级健身指导员，专业从事健身教学工作10余年，所授课程广受学员欢迎，帮助众多学员实现了瘦身的梦想，被誉为“瘦身大使”，深受学员好评。

# 《15分钟强效瘦身操》

## 书籍目录

Part1 爱上活力瘦身操 最简单、最轻松活力的瘦身法 瘦身成功，先要“脑瘦身” 向着标准身材大步迈进 不可不知的瘦身陷阱 瘦身运动，从准备开始 穿着漂亮健身，瘦身效果显著 瘦身中的四个错误想法 Part2 15分钟 清晨活力瘦身操 为身体注入瘦身活力因子 清晨活力瘦身操全程图 清晨活力瘦身操分步图解 瘦身讲堂瘦身美味，补充健康活力 Part3 15分钟 办公室瘦身操 放松减压，完美塑形 办公室瘦身操全程图 办公室瘦身操分步图解 美丽讲堂适度减压、美丽身心的五大法则 Part4 15分钟 晚间瘦身操 愉悦身心，排毒减脂 晚间瘦身操全程图 晚间瘦身操分步图解 美丽讲堂睡前需要这样的好习惯 Part5 15分钟 “三围”特效操 挑战自我，提升瘦身效果和身体柔韧度 “三围”特效操全程图 “三围”特效操分步图解 瘦身讲堂更多动感瘦身运动 瘦身讲堂瘦身操常见问题解惑 Part6 瘦身100变 随时随地轻松瘦 轻轻松松瘦局部 纤腰腹 细臂 瘦腿 提臀 随时随地轻松瘦 乘公交/地铁时 看电视时 做家务时 附录 脸部运动，美丽加倍 脸部瘦身UP小颜塑形按摩 脸部红润UP排毒舒缓按摩

# 《15分钟强效瘦身操》

## 章节摘录

插图：

## 《15分钟强效瘦身操》

### 编辑推荐

《15分钟强效瘦身操》：是一本强效瘦身书，轻松做个时常瘦美人，更有简单有效的瘦身100变动作，最In瘦身宝典。

## 《15分钟强效瘦身操》

### 精彩短评

- 1、 15分钟强效瘦身操
- 2、 因为还没有实验过，所以还不敢说效果。。不过看包装还不错。。
- 3、 可能有效果
- 4、 看内容很不错，可以瘦身。
- 5、 听着优美的音乐，跟着节奏一起来联系，感觉很好！
- 6、 动作挺多的，挺实用的，还有光盘，坚持练练吧
- 7、 看了书，有详细的分解动作
- 8、 简单便捷，随处可练
- 9、 还好，但不是自己想象中的内容。
- 10、 书的内容看着很好
- 11、 内容很适合初学者，减脂塑形瑜伽.正版
- 12、 看错了，以为是瑜伽
- 13、 和一起买的一样
- 14、 买来试试看，结果怎么样还不知道，有待验证。
- 15、 内容蛮好的，跟我在瑜伽馆练的动作差不多，碟片野蛮清晰。
- 16、 有光盘，学起来方便
- 17、 这本带光盘带书的瘦身书是我使用的最多的，它主要能使我们达到的瘦身效果倾向于视觉上，能够帮我们在塑形美体上起到大作用。首先早晨争取到15分钟时间来做晨间瘦身操，可以上你的身体机能很好的苏醒，并且里面的分布小动作可以运动到全身；对于办公室女性来说，只要是不影响上班工作，在上午10点和下午3-4点时，应该起身做做里面的办公室15分钟瘦身操（实际跟光盘进度做时用时大约是22分钟），在坐姿超过一定时间后用这个可以很好的舒展全身关节和肉肉，并且用具很简单，就用到书本、包包和毛巾；三围瘦身操有点激烈，建议可以在没事时找块空地或在家是练一练。总之，嫌麻烦的人当然是要绕道了，如果有毅力坚持的人，这本书是不错的选择。
- 18、 15分钟强效瘦身操（附DVD光盘1张）
- 19、 还不错~买来后，发现，挺实用的~就是不知道效果怎么样~
- 20、 可舒展身心
- 21、 和瑜伽没区别啊。瑜伽减肥是很管用的，可惜医生已经禁止我练了。
- 22、 时间短可以坚持锻炼

## 《15分钟强效瘦身操》

### 精彩书评

1、这本带光盘带书的瘦身书是我使用的最多的，它主要能使我们达到的瘦身效果倾向于视觉上，能够帮我们在塑形美体上起到大作用。首先早晨争取到15分钟时间来做晨间瘦身操，可以上你的身体机能很好的苏醒，并且里面的分布小动作可以运动到全身；对于办公室女性来说，只要是不影响上班工作，在上午10点和下午3-4点时，应该起身做做里面的办公室15分钟瘦身操（实际跟光盘进度做时用时大约是22分钟），在坐姿超过一定时间后用这个可以很好的舒展全身关节和肉肉，并且用具很简单，就用到书本、包包和毛巾；三围瘦身操有点激烈，建议可以在没事时找块空地或在家是练一练。总之，嫌麻烦的人当然是要绕道了，如果有毅力坚持的人，这本书是不错的选择。



# 《15分钟强效瘦身操》

## 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](http://www.tushu000.com)