

<<完美瘦身计划>>

图书基本信息

书名：<<完美瘦身计划>>

13位ISBN编号：9787530430248

10位ISBN编号：7530430246

出版时间：2004-9

出版时间：北京科学技术出版社

作者：(日)服部利夫

页数：172

字数：125000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<完美瘦身计划>>

### 内容概要

拥有完美的身材是每位女性所希望的，但对于瘦身过程中遭遇却是一知半解，往往半途而废。

本书为您介绍一种最神奇的瘦身法——以指压、按摩、运动来局部瘦身、塑造窈窕身材，并为您介绍强化瘦身效果的饮食技巧，随手可做的简易运动、健康小常识…… 让您不再只是盲目瘦身，还您一个窈窕美丽而健康的身材。

## <<完美瘦身计划>>

### 书籍目录

- Part 1 轻轻松松步行瘦身 1、健康是美的基础 2、肥胖为何不好？  
3、什么是步行？  
4、步行的效果 5、检查自己的身体 6、健康状态的检查 7、必须暂停的情况  
Part 2 准备开始步行 1、步行的服装 2、步行所需物品 3、检查你的行走方式 4、步行的基本形式 5、步行前的注意事项 6、让步行持续、有效 7、针对欲瘦身部位作步行运动 8、使自己接近理想、标准的体型 9、发生意外的处理法  
Part 3 步行瘦身实践篇 1、步行前后的伸展体操 2、把握自己的步调 3、测量心率（心跳） 4、十周步行瘦身计划 5、消除浮肿  
Part 4 日常健美瘦身 日常生活中的简易瘦身辅助法  
Part 5 瘦身与健康  
1、调整自己的饮食生活 2、一天所需的热量 3、注意饮食结构的平衡 4、瘦身的禁忌 5、步行后的饮食 6、注意每天的饮食习惯 7、保持规律的生活

<<完美瘦身计划>>

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:<http://www.tushu007.com>