

<<诱人体形>>

图书基本信息

## <<诱人体形>>

### 内容概要

10分钟的体能消耗，局部肥胖便能逐渐消除。

有丰富经验的健康训练师里塔·伊尔莉斯贝格在本书中总结了所有最有效的燃烧脂肪练习，并为您制定了有效的锻炼计划。

按照这种方法进行锻炼会使消除局部肥胖的锻炼变得欢乐。

里塔·伊尔莉斯贝格是经过德国国家认证的体育教师，是著名的健康顾问，主要从事预防疾病、儿童体操等方面的工作，并帮助制定有效的健康计划，指导人们进行科学锻炼。

## <<诱人体形>>

### 书籍目录

消除局部肥胖 众所周知的局部肥胖 局部肥胖是如何产生的 身体赘肉：经常面临的问题 健身运动：保持身体健康和精力充沛 健身和皮拉特锻炼法：使您拥有更好的身体状况 正确的锻炼方法简单有效：局部肥胖和皮拉特锻炼法 全身运动计划 锻炼时的注意事项 正确制订您的锻炼计划 练习：便于组合 锻炼您的腹部 锻炼您的臀部和腰部 锻炼您的臀部和腿部 锻炼您的上身 锻炼须知耐力锻炼——为什么如此重要 为您的身体素质努力锻炼 正确的锻炼方法 营养：要点简述 什么是健康的饮食 理想体重和舒适感 超重是怎样形成的 节食有意义吗 服务指南 健康检查 锻炼前奏 个人的锻炼记录

<<诱人体形>>

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>