

<<打造魔鬼身材>>

图书基本信息

书名：<<打造魔鬼身材>>

13位ISBN编号：9787543630956

10位ISBN编号：7543630958

出版时间：2005-5

出版时间：青岛出版社

作者：张英

页数：121

字数：100000

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>

<<打造魔鬼身材>>

内容概要

《魔鬼身材——现代女性美体塑身报告》得到了广大读者的认可，为了让更多的女性朋友了解健美、健康塑身，作者重新修订了这本书，增加了一些最新的健身小方法，多角度、全方位，通俗易懂地介绍了女性美体塑身的知识和技巧。

《打造魔鬼身材》以崭新的面孔出现在广大读者面前，读者可从书中了解自己的体型特征，找到真正属于自己的科学有效的塑身方案，重树自信，展现自我。

<<打造魔鬼身材>>

作者简介

张英，1962年出生。

1983年以优异的成绩毕业于山东师范大学体育系体操专业并留校，任职于该校体操教研室。

1985年从上海体育学院艺术体操进修班结业，开始了她的艺术体操、竞技体操的教学与培训工作。

现为青岛大学纺织服务学院服装表演专业形体艺术教育副教授，同时兼任中

<<打造魔鬼身材>>

书籍目录

了解自己的体型特征 把握自己的体型特征 女性身高及相关围度的最佳比例 体适能评测 BMI评测 体脂肪含量评测 肌耐力评测 肌力评测 柔韧性评测 静心率评测 血压评测 有氧心肺功能评测 制定适合你的塑身计划 体适能评测数据分析 制定适合你的塑身计划科学减肥 时尚塑身 什么是健康体重 苹果体型和梨体型 走出减肥误区 不利于健康的减肥方法 适量的运动能有效控制体重 科学减肥的原则 针对性训练饮食塑身不可忽视 食物营养金字塔 女性食物营养金字塔 能量从哪里来 能量是如何分配的 能量平衡 在饮食中削减脂肪 13种公认的减肥食品切实有效的局部塑身法 正确站姿, 塑造完美体型 拥有迷人美颈 健美肩部练习 塑造美丽双峰 平坦小腹和纤纤细腰 翘翘美臀法 美腿是这样练成的快乐塑身 美丽健康永相随

<<打造魔鬼身材>>

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>