

<<瘦身美体新概念>>

图书基本信息

书名：<<瘦身美体新概念>>

13位ISBN编号：9787543919501

10位ISBN编号：7543919508

出版时间：2002-4-1

出版时间：第1版 (2002年1月1日)

作者：莫晶兰

页数：127

字数：77000

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>

## <<瘦身美体新概念>>

### 内容概要

上海电视台体育频道的《天天健美》里那个快乐健康的领操曾经给每位热爱有氧健身的人留下深刻的印象，这本书就是这位美丽女子的手笔，她可是我国著名的有氧健身操专家和国家级的健身操教练，颇受爱美女性的喜爱。

这本书就是莫晶兰多年从事健美工作的心得，她在书中提出了一种健身美体的新概念，告诉你经过前期的身体检查+平衡饮食+健康习惯+适合的运动计划这四部曲，才是一种完美健康的减肥。

本书介绍了瘦身美体概念；美体呵护总动员；实用瘦身美体运动处方；肥胖与减肥；现代女性美体标准；健康习惯；瘦身美体认识的误区等。

## <<瘦身美体新概念>>

### 作者简介

莫晶兰，我国著名有氧健身操专家，国家级健身操指导员，国家级健身操教练。1989年毕业于上海体育学院，现任上海体育学院健身操教研室讲师，多年从事健身方面的理论研究和健身操的教学工作，著有《全民健身活动知识丛书》等，曾担任多年的上海电视台体育频道《天天健身》

<<瘦身美体新概念>>

书籍目录

晶兰话“秘诀”第一章 瘦身美体新概论 健身运动+平衡饮食+健康习惯=健美体形第二章 美体呵护总动员 一、从现在开始 二、以运动为主 三、持之以恒 四、综合治理第三章 现代女性美体标准 第一节 体形类别 第二节 美体标准第四章 肥胖与减肥 第一节 肥胖的界定 第二节 肥胖的原因 第三节 减肥的方法 第四节 减肥的机理第五章 瘦身美体“四步曲” 第一节 健康检查 第二节 体形评价 第三节 体能测试 第四节 运动处方第六章 实用瘦身美体运动处方 第一节 全身减肥 第二节 局部减肥 第三节 女性特殊时期瘦身美体第七章 平衡饮食 第一节 平衡饮食与瘦身美体 第二节 平衡饮食的原则 第三节 平衡饮食的方法 第四节 饮食大忌 第五节 饮食建议第八章 健康习惯 第一节 体形的自我监督 第二节 瘦身美体计划与周记 第三节 美体永驻秘诀第九章 瘦身美体认识的误区附录

<<瘦身美体新概念>>

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>