

图书基本信息

书名：<<神奇收腹操20天大变身!-BOOK+DVD>>

13位ISBN编号：9787546403564

10位ISBN编号：7546403561

出版时间：2011-4

出版时间：冯婷 成都时代出版社 (2011-04出版)

作者：冯婷

页数：89

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>

## <<神奇收腹操20天大变身!-BOOK+DVD>>

### 内容概要

每天15分钟“神奇收腹操”一周减重2~3斤，20天大变身甩掉“大肚腩”“啤酒肚”“水桶腰”  
拨回完美腰腹，改变百万受众，燃脂练习。

让腰腹脂肪快速燃烧；锁定腹部及身体中间部位核心肌肉群，强力减肥；重点训练腰腹肌肉带，打造  
充满弹性的腹肌，塑造腰腹完美曲线。

兰周快速收腹计划，全球公认减脂力最强的艘腹遛懿。

三周激动体验，循环练习，每周锁定不同重点。

23大激瘦普拉提体位，针对腹部肌肉强力刺激，促进脂肪转化为肌肉与能量，彻底改善松垮腹部、消  
除赘肉。

全程搭配呼吸燃脂法，充足供氧，更快燃脂。

塑肌效果强于一般运动三倍。

强力“减腹”瘦身食谱，一日减一斤的瘦腹餐专业营养师的科学配餐指导。

让你瘦得更快、更有效。

核心美背普拉提组合、抗力球综合平衡训练。

## 作者简介

冯婷 (Genni) 国际康体学院 (IHFI) 高级体适能导师 国际康体学院 (IHFI) 护脊运动教练 (脊椎护理) 亚洲顶级健身机构中航健身会资深平衡、瑜伽、普拉提教练 中国优生科学协会产后瑜伽导师

书籍目录

Chapter 1 你的小肚脯真的很难瘦吗？

(一) 发胖，是有原因的1.女性真的天生容易变胖？

2.年龄是肥胖的天敌3.你的生活习惯好吗？

(二) 谁需要“减腹”？

1.不爱运动的人2.无法抗拒美食的人3.沙发土豆一族4.生产后的妈咪5.更年期的女性6.局部赘肉明显突出的人7.身材松弛不结实的人8.时常腰酸背痛的人(三) 认清让你变成了“腹婆”的四大罪魁祸首1.坐式生活，缺乏运动2.不良姿势3.消化不良、排便不畅4.压力过大(四) 三种“小腹婆”，你是哪一种1.上腹——大胃型“腹婆”2.腰部——水桶型“腹婆”3.下腹——大肚型“腹婆”(五) 六种小腹减肥方法的优缺点早知道1.饮食控制2.运动塑身3.外科手术4.药物治疗5.按摩推脂6.穴道针灸(六) 为什么饮食控制与运动结合最有效“减腹”黄页你最关心的“减腹”疑问

Chapter 2 运动开始前，需要了解的知识(一) 你到底是胖还是瘦？

1.肥胖度2.身体质量指数(BMJ)3.腰臀比(WHR)(二) 快速收腹操，让你彻底告别“大肚脯”(三) 20天收腹操运动六原则1.专注2.控制3.轴心4.呼吸5.准确6.流畅(四) 正确使用本书进行训练的方法.20天激瘦“减腹”美人操一、量身定制，20天强效“减腹”全面突击(一) 先认识你的躯干部位肌肉群1.腰腹部肌群2.下背部肌肉(二) 快速瘦腹三阶段训练计划二、第1~7天：燃脂练习，让腰腹赘肉快速燃烧“减腹”黄页第一周强力“减腹”食谱与饮食禁忌三、第8~14天：减脂定型，清算赘肉快速收腹“减腹”黄页第二周强力“减腹”食谱与饮食禁忌四、第15~20天：完美突破，永久收紧腰腹“减腹”黄页第三周强力“减腹”食谱与饮食禁忌核心美背组合+抗力球组合，强效巩固瘦腹成果一、核心美背组合，助力“减腹大业”二、抗力球加强定型，创造更完美腰腹附录：白领“坐坐族”瘦腹大作战

章节摘录

版权页：插图：很多努力减肥的人经常自嘲自己“喝水也会长胖”，怎么减都看不到效果。也许，这是个问题，但真正的原因，还在于你的减肥方式。

肥胖者一个最大的共性就是“不忌口，不运动”，导致小腹不断成长。

你是美食达人，既爱吃又懂吃，并且能把生活中的喜怒哀乐全部融入到吃当中。

升职了，约同事、朋友海吃一顿；跟爱人吵架，用大吃大喝来发泄……当有一天你低头看自己的小肚子，才发现它已经在不知不觉中慢慢长大了。

现在，“沙发土豆”经常出现在各大文章和网络里，它有两重含义：一是指终日坐在沙发上看电视的人，像种下去的土豆一样一动不动；二是指这类人总是在看电视或上网的时候不停地吃薯片。

像这种能躺着决不坐着，能坐着决不站着，能站着绝对不动的懒人一族，大都爱吃，而且吃得多，加上不爱动，小肚腩自然有大把成长的机会了。

十月怀胎结束后，孕前那玲珑的身材也跟着消失了。

一边是自己产后臃肿的身体，一边是嗷嗷待哺的宝宝，你肯定在愁：怎样才能不影响宝宝的营养需要，又能减去身上多余的脂肪呢？

恢复体型，成了现代妈咪最大的愿望之一。

女性的一生当中，有三个时期是最容易发胖的，即青春期、孕产期和更年期，其中更年期更容易发胖。

更年期女性由于调节荷尔蒙的中心丘脑下部变得不稳定，导致荷尔蒙失调，卵巢机能衰退，内分泌紊乱，只要稍有压力，就无法控制自己的情绪。

而且，更年期女性大多会胃口大开，于是，自然避免不了肚子上“游泳圈”的出现。

编辑推荐

《神奇收腹操20天大变身》：3周强效，普拉提，燃脂训练+强力瘦腹减肥食谱+核心美背抗力球组合

【DVD，中文简/繁体可选字幕】，速效瘦腹普拉提运动组合。

由Genni啾合医学与生理专家联手研发。

所编选的动作变化幅度大，运动频率高，动作难易搭配、训练的次数和级数、训练的时间都合乎人体生理构造。

Genni老师全程示范，Step by Step带你一起同步练习，让你在最短时间内得到神奇收腹效果。

全球公认最精准、最有效的瘦腹减肥运动。

纤腰瘦腹操：第1~7天燃脂练习，让脂肪快速燃烧。

第8~14天，清算赘肉速收腰腹减脂定型。

第15~20天，高强度肌肉训练，塑造完美曲线。

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>