

诱人体形



[诱人体形 下载链接1](#)

著者:里塔·伊尔莉斯贝格

出版者:江苏科学技术出版社

出版时间:2002-10

装帧:平装(无盘)

isbn:9787534536700

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。

作者介绍:

目录: 一 消除局部肥胖
1 众所周知的局部肥胖
2 局部肥胖是如何产生的
.....

二 健身运动：保持身体健康和精力充沛

1 健身和皮拉特锻炼法：使您拥有更好的身体状态

2 正确的锻炼方法

三 简单有效：局部肥胖和皮拉特锻炼法

1 全身运动计划

2 锻炼时的注意事项

.....

四 练习：便于组合

1 锻炼您的腹部

2 锻炼您的臂部和腰部

.....

五 耐力锻炼——为什么如此重要

1 为您的身体素质努力锻炼

.....

六 营养：要点简述

1 什么是健康的饮食

.....

七 服务指南

.....

(收起)

[诱人体形_下载链接1](#)

标签

评论

[诱人体形_下载链接1](#)

书评

[诱人体形_下载链接1](#)