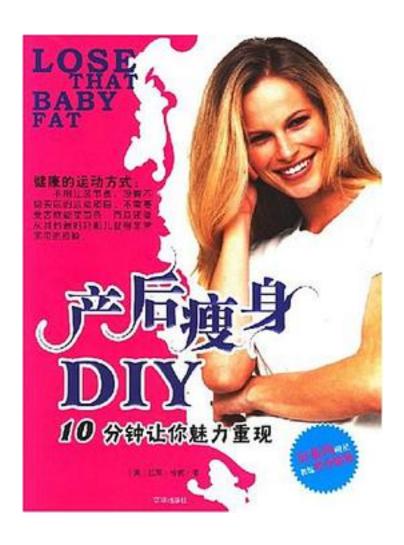
好莱坞明星教练魔法塑身



好莱坞明星教练魔法塑身 下载链接1

著者:拉莱·恰芭

出版者:京华

出版时间:2007-2

装帧:

isbn:9787807243274

本书将教会新妈妈们选择健康的运动方式在一年内甩掉赘肉。不用过度节食,没有不切实际的运动项目,不需要受苦就能变苗条,而且还能从其他新妈妈那儿获得非常实用的经验。

作者介绍:

目录: 致谢 作者的 序 1章 现在就开始:别找何! 从产房出来后身材的变化 受 信不信由你! 这些都是! 早开始,低目标 不要 目标放到后 运动时穿什么好呢? 需要 些装备? 轻轻松松开始运动 后要 的 2章 产后6至8周: 步 与抻拉 步 时间拆分开 具的案 身球上的抻拉练习 休息好了吗? 3章产后3个: 坦而结实的腹部 马不是一建成的,不要急求成! 4章产后4个:条优美的手臂胸部 出度假 5章产后5个;诱人的翘臂身球臂部练习 为不断取得进展而努力 6章 产后 6个:性的肩部上背路长,你还只走了一!针对肩上背的运动案 加起来就会 多 7章产后7个:修长的美腿 跳绳有 些好处 跳绳的则 让我们跳起来吧 整理一下宝宝的 8章 产后 8个: 开始全身运动 所有的加起来 身练习 上身练习 下 身练习 结束时的抻拉 闻闻花香再前 9章产后9个:循环训练 咖啡桌练习 边走边聊 10章 产后 10个: 重量训练 重量训练应该注意些什么? 身球上的重量训练 全有或全无?! <u>11章 产后 11个: 宝宝一起慢跑</u>

什么是慢跑婴车? 使慢跑婴车的确姿势 使慢跑婴车时保持确姿势的小贴示 慢跑婴车练习 一个好样! 12章产后12个: 再要一个孩子? 离赘肉 保持现有好身材的素 产后一年时性所关心的问题 1400卡的饮食案 拍拍自己的肩 附录 ・・・・・(收起)

好莱坞明星教练魔法塑身 下载链接1

标签

评论

好莱坞明星教练魔法塑身_下载链接1_

书评

好莱坞明星教练魔法塑身 下载链接1