

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？！

11章 产后 11个： 宝宝一起慢跑

什么是慢跑婴 车？
使 慢跑婴 车的 确姿势
使 慢跑婴 车时保持 确姿势的小贴士
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](#)