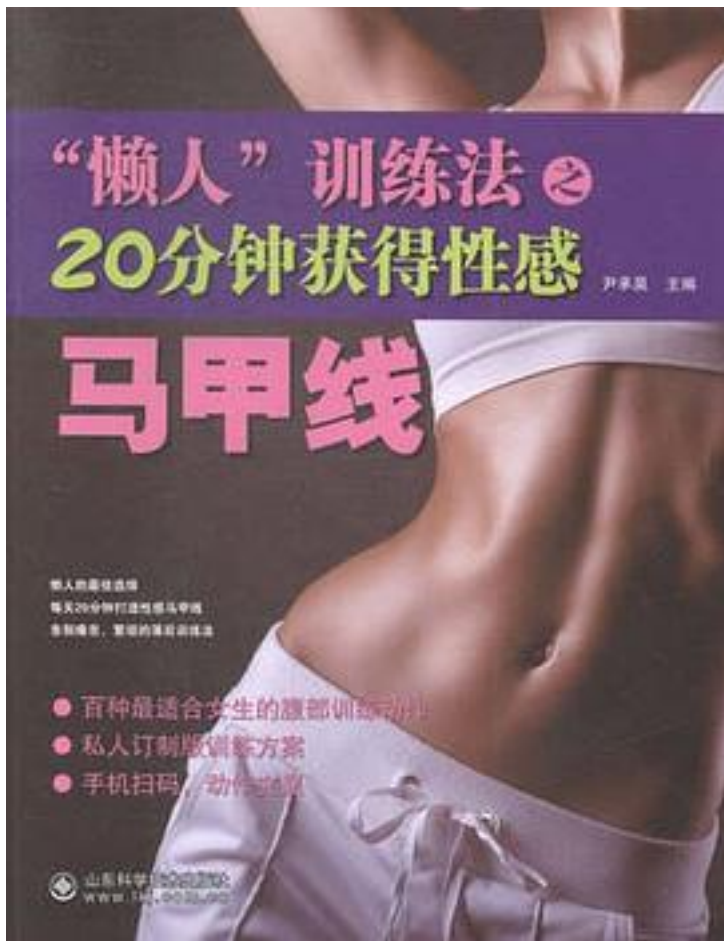


# 20分钟获得性感马甲线



[20分钟获得性感马甲线\\_下载链接1](#)

著者:尹承昊

出版者:山东科学技术出版社

出版时间:2015-3-15

装帧:平装

isbn:9787533176242

《"懒人"训练法之20分钟获得性感马甲线》是懒人的最佳选择，每天20分钟打造性感马甲线，告别痛苦、繁琐的落后训练法。

作者介绍:

尹承昊，知名体能训练师，虎扑健身区版主。在篮球训练、力量举与举重训练、健美塑形训练、伤病康复训练方面有深入研究。曾著有《体能增长与健身训练》一书，2013年底于中国人民大学进行“遇见更美的自己”系列减肥塑身讲座，广受好评。

目录: 第一章别和我比“懒”！

- 一、马甲线的故事／6
  - 1.什么是马甲线／6
  - 2.马甲线、脂肪、肌肉／6
- 二、“懒女人”与马甲线／10
  - 1.“懒女人”的特征／10
  - 2.“懒女人”如何获得马甲线？／13

第二章学会偷懒，懒出境界

- 一、“偷懒”中享受美食／18
  - 1.“偷懒”与美食并存的妙招／18
  - 2.“懒女人”专享食谱／20
- 二、“懒”出性感马甲线／44
  - 1.懒人训练黄金法则／44
  - 2.性感“马甲”训练法／46

脱掉“羽绒服”／46

穿上“小马甲”／49

- 3.完美“紧身衣”训练法／66
- 4.懒人拉伸放松法／81

第三章“懒”女神养成法，

- 一、轻度懒人训练法／88
- 二、中度懒人‘洲练法／99
- 三、重度懒人洲练法／110
- 四、极品懒人训练法／125

附录（一）一日饮食计划表／148

附录（二）常见食物营养表／149

．．．．．[\(收起\)](#)

[20分钟获得性感马甲线\\_下载链接1](#)

标签

健康美丽

健康

2016

评论

合理作息/前菜/蒜蓉西兰花/菠菜鸡蛋/咖喱鸡块/烤牛肉/水煮鱼/奶香土豆泥/烤红薯/香蕉牛奶/20不停歇游泳/椭圆机/腹肌撕裂者\*4

-----  
真干货其实没多少，就区区几个动作几个菜谱。

-----  
[20分钟获得性感马甲线\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[20分钟获得性感马甲线\\_下载链接1](#)