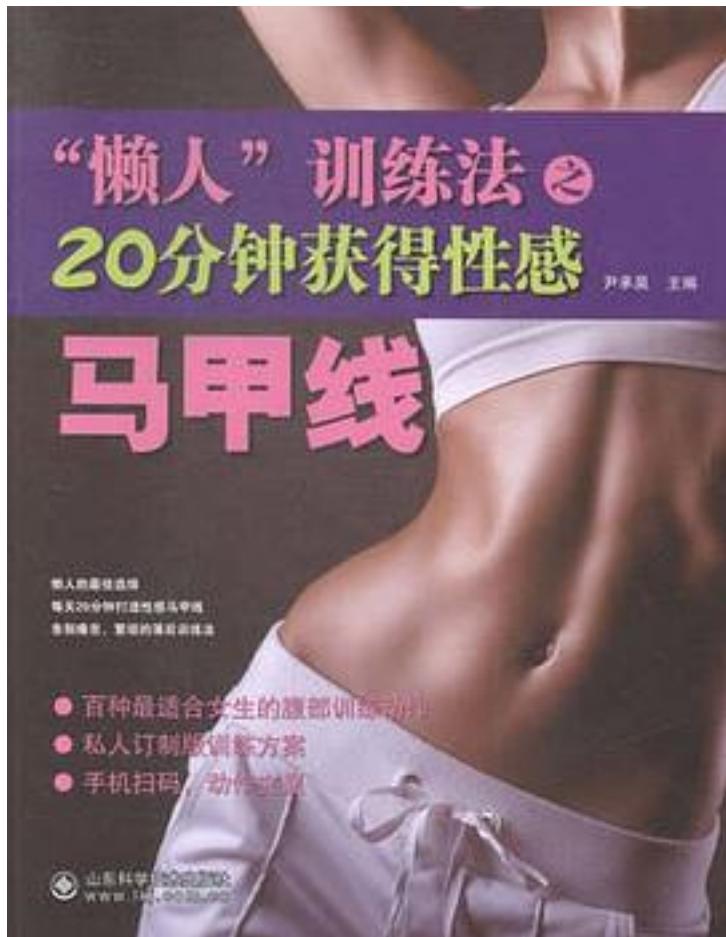


20分钟获得性感马甲线



[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](#)