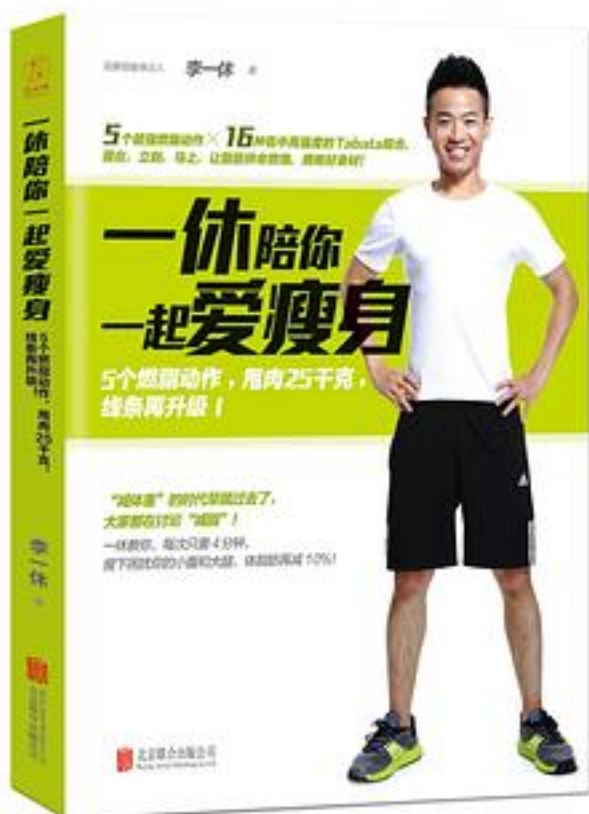


一休陪你一起爱瘦身



[一休陪你一起爱瘦身 下载链接1](#)

著者:李一休

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2016-7

装帧:平装

isbn:9787550277458

“减体重”的时代早就过去了，大家都在讨论“减脂”。一休教你，每次只要4分钟，瘦下困扰你的小腹和大腿，体脂率下降10%。5个最强燃脂动作×16种低中高强度的Tabata（高强度间歇训练）组合，立刻让脂肪拼命燃烧，线条在升级。

编辑推荐：



一休，台湾演员李威的亲弟弟，一个普通的上班族，原本饱受肥胖之苦，试过各种办法，怎么都瘦不下来，最终通过“饮食+Tabata训练”，成功减重15公斤，台湾《康熙来了》等电视节目争相邀请他分享自己的瘦身秘诀。拥有70万粉丝，长期占据美容瘦身热门博客前3名，在台湾、马来西亚、新加坡等开设减肥健身课程。



随书附赠健身视频，一一分解动作，随时打开手机跟着做。在家就有健身房，16种低中高强度的Tabata组合，满足瘦身、跑步、健身需求。



“减体重”的时代早就过去了，大家都在讨论“减脂”，每次只需4分钟，瘦下困扰你的小腹和大腿，体脂肪再减10%，为改变自己而战。

作者介绍：

一休，Facebook粉丝70万，现象级瘦身达人，原本是饱受肥胖之苦的年轻男子，整整胖了10年，怎么都减不下来，试过各种方法，终于从87公斤成功瘦到62公斤。他的减肥过程不只是减肥，更是励志的好故事。

目录: 目录:

推荐序 恭喜一休出书了 人2

推荐序 瘦身，其实也是学会爱自己的过程 美乐蒂

推荐序 你不认识的一休小老头 李太太

使用说明

Q&A一休

前言 爱的肥肉，我们早该分手了

Chapter 1 观念篇

Section 1 自己的身材自己救

Section 2 为什么瘦身不容易成功

Section 3 怎么开始运动比较好

Section 4 常见的瘦身迷思，你中了几个

Chapter 2 饮食篇

Section 1 瘦身跟着一休吃，完全不用饿肚子

Section 2 控制饮食实战篇

Section 3 想打造六块腹肌、川字肌？跟着一休

这样吃就对了！

Chapter 3 运动篇

Section 1 想要瘦身，做什么运动效果最好

Section 2 超强效的五种基本动作

I . 超腰瘦的腹部运动

II . 打造吸睛胸肌的伏地挺身变化式

III . 深蹲，不只是翘臀

IV . 强化核心肌群的平板支撑

V . 燃脂率超高的波比跳

Chapter 4 Tabata运动套餐篇

Section 1 实感！以最少时间，带来最强负荷的新运动

这样练胸肌，胸线超好看！ TABATA 4 分钟练胸肌

想解决肚子上的游泳圈，你该这样练！ TABATA 4 分钟练腹肌

这样蹲！练出结实翘臀！ TABATA 4 分钟练臀部

这样跳跃，甩掉脂肪，塑造紧实身形！ TABATA 4 分钟练局部
快来战胜全身脂肪！ TABATA 4 分钟练全身
Section 2 运动后记得做拉伸，线条才会好看！
· · · · · · ([收起](#))

[一休陪你一起爱瘦身_下载链接1](#)

标签

健身

我想读这本书

生活

每个胖子都是潜力股

值得一读

励志

想读，一定很精彩！

很实用

评论

要执行~！

超棒，看完很想去运动，而且吃东西不会那么有负罪感

明明一个健身APP就能获取的内容，我为什么买了一本纸质书呢？。。。多给一颗星鞭策自己实践！实践！

书里配了视频，手机扫码就能看，先看书了解动作的基本情况，再跟着视频做，坚持总会有回报。

对减脂小白有一定指导意义，但是也有少许错误

作者是台湾演员李威的弟弟呢，瘦身前后差别好大，现在每天都跟着书里的动作运动，赞一个。

可以扫描二维码看视频，跟着做动作，好棒。

希望我也能通过一休陪你一起爱瘦身，能变瘦。

在《康熙来了》里就知道一休了，台湾的瘦身达人，每次无法坚持锻炼的时候，都看看一休的书，感觉顿时活力满满

#读书#2016年9月20日，看毕《一休陪你一起爱瘦身》。讲了些瘦身注意的点和误区，介绍了些在家能做的动作，更多的是生活的态度。于我有益的是关于吃足基础代谢的热量才能开始瘦身。有此一条，此书的作用就进到了。作者有线条的肌肉，于我也是一种激励。

跟风买来看的，我觉得健身主要靠坚持，跟着书里的视频做，感觉没那么累了。

这是《康熙来了》里的那个一休，之前看电视就想知道他到底怎么瘦身的，看了这书总

算明白了。

从观念、饮食、运动各个方面都有很详（ke）细（xue）的介绍，非常实用的一本小书，给一休哥点个赞！

因为《康熙来了》认识一休，因为《一休陪你一起爱健身》了解一休。

很实用啊，而且一休好搞笑，不像其他健身书，死板沉闷，我要轻松愉快的运动。

很实用，书的质量很好，内容简单易学，主要是在家就能练

[一休陪你一起爱瘦身 下载链接1](#)

书评

[一休陪你一起爱瘦身 下载链接1](#)