

須藤元気のオフィス・トレーニング



[須藤元気のオフィス・トレーニング_ダウンロード1](#)

著者:須藤元気

出版者:主婦の友社

出版时间:2013-3-23

装帧:

isbn:9784072878989

須藤元気初のトレーニング本!

仕事の合間に、通勤時間に、すきま時間を使って最短で理想の体型になるためのハウツーがぎゅーしり。気づけば、スーツの似合う細マッチョに!

元格闘技家で、現在はスーツ姿のパフォーマンスユニット「WORLD ORDER」を率いる須藤元気。初のトレーニング本も、スーツでできるオフィス・トレーニング!

仕事の合間に、通勤時間に、すきま時間を使って最短で理想の体型になるためのトレーニングを提案。通勤+仕事で1日10時間。その長い時間を効率よく使ってできるシンプルなトレーニングには、須藤式メソッドがぎゅーしり。トレーニングの実践面に加え、「3週間をひとつのサイクルに」「大きな目標は細分化する」「“BIG WHY”を設定する」など、モチベーションを持続のための秘訣、成功をつかむための具体的なアプローチといった、須藤式思考法も大公開。「続かない」悩みを撃破し、短期間でスーツの似合う細マッチョに!

作者介绍:

目录:

[須藤元気のオフィス・トレーニング 下载链接1](#)

标签

日本

美食

筋肉

写真

健身

评论

内容坑爹

读的台湾译本，在帝都的地铁里实践略难，喜欢里面很小的动作，适合在别人没发觉的时候运动。

[須藤元気のオフィス・トレーニング_下载链接1](#)

书评

[須藤元気のオフィス・トレーニング_下载链接1](#)