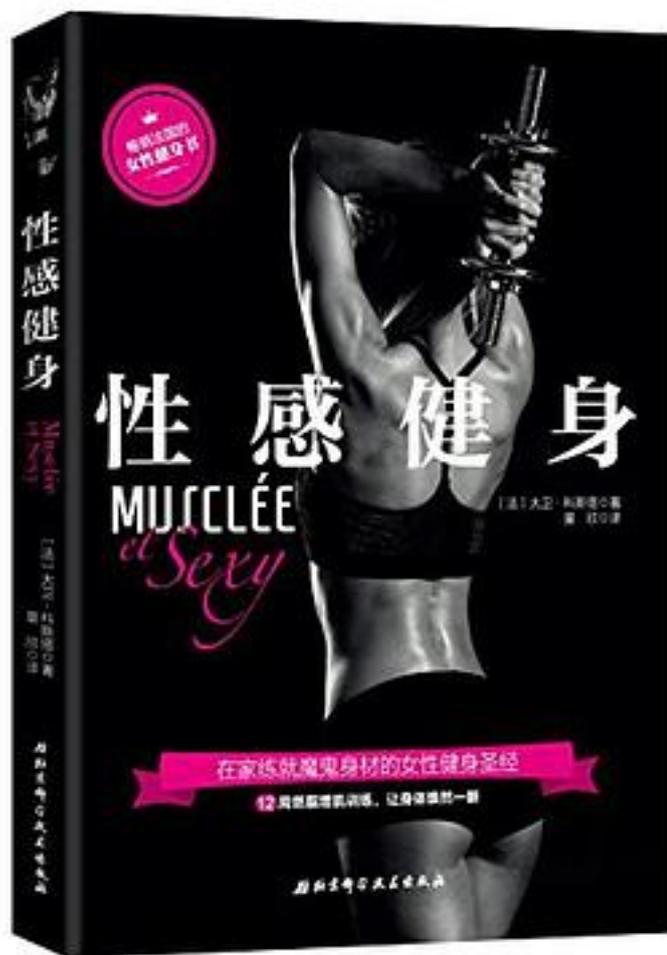


性感健身



[性感健身 下载链接1](#)

著者:大卫·科斯塔

出版者:北京科学技术出版社

出版时间:2018-1-1

装帧:平装

isbn:9787530493670

本书向女性推荐了一种科学而高效的健身方法，帮大家在12周内塑造出性感的魔鬼身材

！

通过训练可以给全身减脂，使身体紧致有弹性，还能提高身体素质。最终，身体脂肪会减少、肌肉会增加、身材会凹凸有致、精力也会更加充沛。

除了训练计划，书里还梳理了一些必须遵守的饮食准则，提供了一些营养均衡的健康食谱。

高效的健身计划和合理的饮食搭配，定会帮助女性在短期内塑造出完美身材！

作者介绍:

作者大卫·科斯塔就读于体育训练专业,获得学士及硕士学位，并就读于体育管理专业，获得硕士学位。荣获国家级形体塑造教练证书和肌肉训练教练证书，并获得地区级爆发力训练教练证书。

2009年起开始担任400多位各届人士的私人健身教练，经验丰富。

2012年，在美国举办的健美大赛（MUSCLE MANIA）中赢得冠军。

此外，他还是《男性健康》（Men's Health）、《男性健身》（Men's Fitness）等杂志以及男士健身网站（<https://www.masculin.com/>）的专栏作家。

目录: 第一章：专为女性设计的肌肉训练
第二章：关于性感健身训练
第三章：性感健身12周训练计划
第四章: 拉伸训练
第五章：性感健身训练饮食秘诀
第六章：性感健身训练专用菜谱
第七章：参与性感健身训练的女性访谈录
· · · · · (收起)

[性感健身 下载链接1](#)

标签

健身

评论

健身参考

性感健身_下载链接1

书评

性感健身_下载链接1