

# 男子塑型四周减肥计划



[男子塑型四周减肥计划 下载链接1](#)

著者:吕昕锋, 良品

出版者:成都时代

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787807056669

严谨科学的体重管理方案，强效打击啤酒肚，力战胸背赘肉。书+DVD。

仅需4周，迅速减磅，出色塑型，决不允许腰围反弹！

25点减肥新主张，创新减肥理念，从强效运动到均衡饮食。强力燃烧脂肪，雕塑完美体型，提高肌肉质感，增强心肺功能……专为现代男士量身订做的完美减肥塑型计划！

Willam Lu的方案已经帮助几百万人获得满意的塑型效果！

BOOK+DVD同步教学，中文简/繁体可选字幕。

作为职业管理人，也曾因现代人不良的生活习惯造成身体的任意发展，遭遇到肥胖带来的各种困扰，于是立志减肥塑型。

在成功塑身后，他投身健身行业，成为顶尖健身教练并根据现代男性生理特征，设计这一套初、中、高级循序渐进的训练计划。通过热身、抗阻力练习、有氧运动及冷身运动四个环节，完整解析革命的瘦身72变法，精准减脂、强效塑肌！

在本书中你将了解到：

行之有效的目标：

你的最佳体重是多少？

以1600～2000卡路里为基准的轻松减肥法，定能使希望减轻体重、增加肌肉的你拥有傲人身体。

循序渐进、强力有效的训练：

不管身处何地，不受时间限制，无需任何辅助，徒手运动可为你的身体更多活力，并获得减肥训练效果。

借助哑铃、罗马椅等器械完成能够的数十种抗阻力运动，有针对性、母的明确地锻炼身体重要部位！快走、慢跑、爬楼梯、骑脚踏车……上十种有氧运动，轻松成就每天20分钟的自我体型改造。

配合训练的每周减肥食谱及营养价值表：

三阶段28天的减肥训练计划，从能量的角度雕塑匀称身材，从营养的角度打造健康身体！

你必须树立正确的减肥观念，完全掌握瘦身守则：

第一次体重管理就上手，纠正谬误的减肥观念，21招应对懈怠思想，让减肥零障碍，短短4周打造NO.1完美型男！

只要四周，给你惊喜：

消灭“啤酒肚”+打击下垂肥臀+瓦解胸背赘肉。

打造强壮双臂+塑宽厚胸膛+紧实臀腿肌肉。

PART ONE 男人减肥，发动瘦身革命

一、男人减肥势在必行

1.燃烧不必要的脂肪，展现男性荷尔蒙魅力

2.减掉赘肉，塑造强健体格

3.改善体态，拥有傲人体型

4. 肥胖会降低男性智商

5. 肥胖常与性功能减退的同时存在

6. 肥胖影响日常生活

7. 瘦身，发起时尚社交运动

8. 肥胖，健康长寿的大敌

9. 焕然一新的不只是外表，还有你的气质

10. 减肥与减压：动出快乐，减掉压力

## 二、令人真正肥胖的原因

1. 肥胖多半由不良饮食习惯引起

2. 生活不规律导致脂肪储备能力上升

3. 基础代谢--成功减肥的关键

4. 肥胖，与缺少运动有着直接关系

5. 压力越大肚腩越大

6. 肥胖也有性别差异

7. 久坐职业者需小心肥胖症

8. 警惕：年龄越大，增肥的可能性越高

9. 化学物质扰乱内分泌，肥胖症加剧

10. 肥胖会遗传吗？

11. 常用空调，舒适了，也发胖了

## 三、男人，你到底是胖还是瘦？

## 四、减肥秘笈饮食+运动

PART TWO 全身的赘肉各个击破，塑造健美体型

### 一、人体脂肪分布图

### 二、消灭“啤酒肚”，锻炼出王字腹肌

### 三、赶走胸部赘肉，塑造宽阔胸膛

### 四、锻炼最难减的背部，成就完美倒三角形背肌

### 五、将肥胖手臂变成POWER铁臂

六、 雕塑结实浑圆的臀、刚劲有力的腿

PART THREE 4周，就可完成的健康减肥计划

一、 减肥前的六大准备工作

二、 第1周初级训练计划

三、 第2周-第3周中级训练计划

四、 第4周高级训练计划

作者介绍:

目录:

[男子塑型四周减肥计划\\_下载链接1](#)

标签

减肥

健身

塑型

健身 器械 体育

运动健身

体育

评论

这个得进健身房实行才可以。

-----  
啊，我搞错了，是这个教练长得像那个越南SM G STAR

[男子塑型四周减肥计划 下载链接1](#)

书评

[男子塑型四周减肥计划 下载链接1](#)