

輕鬆踩 快樂瘦



[輕鬆踩 快樂瘦 下载链接1](#)

著者:三采文化

出版者:三采文化出版事業有限公司

出版时间:2008

装帧:平裝

isbn:9789862290040

踩上踏板，讓你輕鬆騎、快樂瘦

單車美人教室 上課囉！

單車，對於在鄉下長大的人來說並不陌生，從小學、國中直至高中，每天騎著它上、下學，不知不覺中成了生活中很重要的代步工具，卻不曾想過它有一天會成為節能減碳、追求樂活風潮的主角。直到某次隔壁公司的一位小姐穿著全身的專業單車服，扛著小折上電梯；上下班的路途中，出現打著領帶、頭戴安全帽騎單車的上班族時，才知道原來單車已不再是單純的交通工具，而是另一種生活態度的實踐，成了一種全民新運動！

儘管現在有愈來愈多的女性加入單車運動的行列，但就比例來說還是少數，無非是擔心紫外線讓肌膚變黑、不斷地運動到下半身會讓腿變得又粗又壯，這些因素都大幅降低了女性騎單車的興致。為了滿足女性們愛美的天性，此次請到各個領域的專家、喜好騎單車的達人，針對單車瘦身減肥、預防粗腿及防曬、保溼、美白，提供實用且深入的資訊，讓你感受單車運動魅力同時，也能美麗與健康兼顧。你是個渴望趕上單車樂活潮，卻又擔心曬黑、曬傷、腿變粗的美人嗎？快來加入單車美人教室，本堂精心規劃的單車瘦身美顏課，你一定不能錯過！

學會3大騎車技巧，脂肪燃燒2倍快！

找出正確騎乘姿勢＝瘦身效果加倍！

坐墊高度及位置／坐姿／腳踩位置／握把高低／背部姿勢

掌控心跳、時間、坡度、速度＝體脂肪消失！

善用單車工具＝維持苗條不復胖！

粗腿不上身的祕笈大公開！

單車配備聰明用：變速器使用技巧&時機點、車褲選購原則，蘿蔔腿不上身！

腿部保養有方法：預防粗腿、減少蘿蔔腿的運動按摩，一定不能忽略！

騎單車不餓肚，瘦身飲食全公開！

8大單車減肥飲食訣竅：單車減肥注重的不只是騎的行為而已，怎麼吃才能不餓肚、快速瘦，才是重點！

單車遊必備的低卡補給品：運動後會消耗熱量，但絕不能隨意狂吃，提供便利商店就可買的低卡補給品，讓你吃得飽、輕鬆瘦！

太陽毒辣我不怕，騎單車也能當正妹！

隔絕豔陽防曬5招：專業皮膚科醫師提供單車防曬法，讓你全身上下沒有變黑的機會。

曬後保溼5訣竅：曬過太陽後最怕的就是肌膚乾燥，皮膚科醫師及美妝部落格板主提供你獨門保溼祕笈。

快速美白5步驟：誰說騎單車一定會變黑妹？超實用快速美白法完整呈現！

作者介紹：

目錄：

[輕鬆踩 快樂瘦 下载链接1](#)

标签

评论

[輕鬆踩 快樂瘦 下载链接1](#)

书评

[輕鬆踩 快樂瘦 下载链接1](#)