

# 15分钟练出完美线条



[15分钟练出完美线条 下载链接1](#)

著者:[美] S. 耶格尔

出版者:北方文艺出版社

出版时间:2014-4

装帧:平装

isbn:9787531726135

想拥有紧实、S曲线、翘臀的性感身材？没问题。《15分钟练出完美线条》就是为你量身定制的。本书邀请全球顶尖教练，为你示范85套超快速塑身法，433种超有效的运动。每次只要15分钟（不用每天都做运动），4周减掉2寸腰围。让你自信地穿上紧身牛仔裤和比基尼、甩开恼人的蝴蝶袖、激瘦大腿、紧实臀部、增加身体柔软度、加速新陈代谢，同时改善睡眠质量，让你睡得更安稳，不容易变胖，身体更健康。

作者介绍:

S.耶格尔，被称为“运动辣妹”。塑身书畅销作家，私人健身教练，越野自行车专家及铁人三项运动员。著有《保持窈窕身材》，《15分钟练出完美线条》，《男模都在偷练的肌力训练》等。

目录: 序言: 15分钟的秘密

第一章: 天才的15分钟训练计划

第二章: 15分钟训练的所有问与答

第三章: 15分钟超快速减肥饮食计划

第四章: 15分钟全身塑形训练

第五章: 15分钟腿部和臀部训练计划

第六章: 15分钟穿上无肩带、无袖、露背装训练计划

第七章: 15分钟核心肌训练计划

第八章: 15分钟燃烧脂肪“高强度间歇训练”塑身计划

第九章: 15分钟针对各种体形的塑身计划

第十章: 15分钟特殊器材塑身计划

第十一章: 15分钟随处都能运动的塑身计划

第十二章: 15分钟“性福生活”塑身计划

第十三章: 15分钟病痛痊愈

第十四章: 15分钟户外运动训练计划

第十五章: 15分钟伸展与力量训练

第十六章: 15分钟瘦身饮食计划

· · · · · (收起)

[15分钟练出完美线条](#) [下载链接1](#)

标签

旅行

徒步

走遍全国

中国小子

美容 · 化妆 · 服饰

健身

书

## 评论

肌肉训练，非常赞

书是小子赠我的，连夜读了一多半，被其中的内容所感动，震撼

非常非常棒 在图书馆无意看到的 现在想买一本回来

感人至深！奇人奇书！

不说别的，单说十年的徒步，不是一个人能坚持下来的，樊永平做到了

文字质朴自然，跟随作者的脚步，能感受到中国百姓尚存的朴实和热情，这不是一部走马观花浮光掠影的游记，大量的篇幅都在写人与人的互相帮助，整部书使人感觉充满温情。

[15分钟练出完美线条](#) [下载链接1](#)

## 书评

这是一本用心中的精血写成的书。

书中没有一般旅游笔记中华丽的辞藻没有卖弄的文字没有古今之叹没有小资的情节，也没有各种专业术语晦涩的人名地名，有的只是一个行者赤裸裸火热热的心。而作者樊永平是一个看起来再平凡不过的哥们儿，其貌不扬，小个子，说话结巴，文化程度也...

---

## 读《徒步十年神州行》

2008年的一个清晨，顺手翻开报纸，一张图片引起我的注意。说的是一个叫樊永平，自称“中国小子”的年轻人历经9年时间，徒步行走整个中国路经西安。这个留着长胡须的年轻人身上写着字，背着一个大背包，背包上插着一面旗帜，写着迎接澳门回归徒步中国之类...

---

[15分钟练出完美线条](#) [下载链接1](#)