

《30天塑造完美人鱼线》

图书基本信息

书名：《30天塑造完美人鱼线》

13位ISBN编号：9787533176251

出版时间：2015-3-15

作者：尹承昊

页数：177

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《30天塑造完美人鱼线》

内容概要

《"懒人"训练法之30天塑造完美人鱼线》的目标在于让人鱼线美观且实用，而不仅仅是单纯的花架子。在这个过程中你需要使训练更具针对性，这是赢得一切的前提。在“懒男神”健身法则里，我们为你量身定制了多套“舍身”的训练计划，选取其中最贴合自身的模板，美观且实用的人鱼线就会武装起你的身体！

《30天塑造完美人鱼线》

作者简介

尹承昊，知名体能训练师，虎扑健身区版主。在篮球训练、力量举与举重训练、健美塑形训练、伤病康复训练方面有深入研究。曾著有《体能增长与健身训练》一书，2013年底于中国人民大学进行“遇见更美的自己”系列减肥塑身讲座，广受好评。

书籍目录

第一章别和我比“懒”！

一、人鱼线的故事 / 6

1. 什么是人鱼线 / 6

2. 人鱼线、脂肪、肌肉 / 6

二、“懒汉”与人鱼线

1. “懒汉”的特征

2. “懒汉”如何获得人鱼线？ / 13

第二章学会偷懒，懒出境界

一、“偷懒”中享受美食 / 18

1. “偷懒”与美食并存的妙招 / 18

2. “懒汉”专享食谱 / 20

二、“懒”出性感人鱼线 / 42

1. 懒人训练黄金法则 / 42

2. 性感“人鱼”训练法 / 44

摆脱“胖头鱼” / 44

变身性感“人鱼” / 47

3. 完美“紧身衣”训练法 / 72

4. 懒人拉伸放松法 / 101

第三章“懒”男神养成法

一、轻度懒人训练法 / 108

二、中度懒人训练法 / 119

三、重度懒人训练法 / 130

四、极品懒人训练法 / 145

附录（一）一日饮食计划表 / 168

附录（二）常见食物营养表 / 169

《30天塑造完美人鱼线》

精彩短评

1、一般，食谱 还有 基本动作 可以参考

《30天塑造完美人鱼线》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com