

《6分钟瘦一身》

图书基本信息

书名：《6分钟瘦一身》

13位ISBN编号：9787122231283

出版时间：2015-4-20

作者：张婷媗

页数：144

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

《6分钟瘦一身》

内容概要

44岁马甲线女神张婷媗2015全新力作《6分钟瘦一身》全民快慢健身操。

99%的人一定瘦！动得少，瘦得多！轻松、有效，更胜郑多燕。

30秒快 30秒慢=持续燃脂6小时。只要6分钟效果胜过慢跑1小时！

快慢间隔，加速新陈代谢，强力燃脂。

8—80岁，男女都能在家做，不受时间限制，不受场地限制，全民一起动起来！

全民快慢瘦身操是已经放弃减肥的你最后的希望。

史上最有效：1次只要6分钟，你还有借口说没办法瘦下来吗？

史上最简单：不受场地限制，体力差，没有运动习惯，都能轻松瘦下来！

史上最到位：只是模仿老师，抓不到真正的施力点、效果差！没有抓住真正应该施力的重点，效果自然大打折扣！

史上最神奇：读者自发性组成FANS爱瘦团，Before&After照片实证快速瘦身的神奇效力！

《6分钟瘦一身》

作者简介

张婷媗

她是《康熙来了》让小S嫉妒的“马甲线女神”；

她是《你大学了没》里“十八岁女大学生”；

她在湖南卫视《我是大美人》里亲身示范马甲线秘籍；

她是电视杂志代言邀约不断的“第一美魔女”

她的书在台湾一经上市横扫台湾瘦身畅销榜NO.1

金石堂销量第一 诚品书店销量第一 Yaohh销量第一

成为唯一击败韩国瘦身女皇郑多燕的平凡主妇

她本只是一个43岁的、默默无闻的平凡家庭主妇，有两个孩子，每天为家人亲自料理三餐，早上不到6点就起床做早餐、接着接送孩子上下课、教孩子做功课、带孩子上各种学习辅导班。闲暇时打扫整理整个家，照顾老公生活中的大小事，为家人操劳忙碌，完全以家人为生活重心。

因为热爱做美食料理，婚后开始“幸福肥”，体重直线上升，直到生完第一胎之后，体重更是失控似的直飙74kg！足足比婚前重了26kg！

后来努力饿肚子减肥、几乎不吃不喝，疯狂做家务，靠着“苦行僧”般的减肥方式，才有一些作用。

但是没想到，刚瘦下来又怀了第二胎，整个人像吹气球一样，胖得一发不可收拾，体重恢复到恐怖的74kg！这次不管她再怎么节食、努力减肥，她的体重始终停留在65kg左右，再也瘦不下来，而且整个人还水肿得厉害。

她开始跟其他人一样胡乱尝试各种减肥法、买各种瘦身书和瘦身器材、只要听说什么东西有效，就赶紧买来尝试，却往往又贵又无效！几年间，她不断尝试各种偏方来减肥瘦身，却接连发生“溜溜球效应”。最惨的是，她的心脏出现问题，无法像一般人一样靠剧烈的运动来减肥。瘦身的不断失败，使得她情绪陷入低潮，忧郁，逃避出门、害怕见人。甚至跟老公都逐渐变得疏远。

然而几乎绝望的她碰见了改变一生的机缘，让她从一个肥胖、臃肿的家庭主妇，在短短3个月内不但瘦身成功，而且还练出非常罕见的“人肉马甲线”。

因为瘦身成功后的外形跟她实际年龄实在相差太多，她的照片让网友疯狂讨论和转载。媒体也不断上门采访报道，大家一致盛赞她：简直就像大学生！美丽更胜韩国郑多燕！

她的“逆天的美丽”轰动了中国、日本和韩国，众多电视台纷纷邀请她上节目、做专访。她也成为厂商力邀代言和出席活动的最爱，封她为“马甲线女神”、“第一美魔女”

2014年，以普通人的角度出发，张婷媗分享自己和粉丝都亲身体会，最简单有效的《6分钟瘦一身》，让99%的读者都能瘦下来！

书籍目录

【名人推荐序】

婷已经把运动简化成这样

谁还可以说：我没有时间运动？ / 贵妇奈奈 002

快乐而能持续，瘦身才能成功 / 邱正宏 004

要减肥更要健身，要运动更要享受运动 / 马翔宇 006

原来这样就是逆龄！ / 刘培 008

6分钟快慢瘦身操让刚入门的朋友们都能够享受运动！ / FEFE 010

【作者序】

全民快慢瘦身操适合每个人！身边许多朋友，都得到瘦身效果！

我可以~相信你也可以！我们一起加油吧！ / 011

PART1 全民快慢瘦身操！99%的人一定瘦！

我的瘦身心路历程经验分享 020

全民快慢瘦身操设计原理：99%的人一定瘦！ 023

快、慢交错训练，被证实是目前最有效快速的减重运动方式 024

曲线雕塑与肌力训练大有关系！

核心肌群抓住运动感觉！帮你动得更有效！ 026

什么是运动感觉？你还在做模仿运动吗？

通过核心肌群训练，打开你的运动感觉！

重新打造核心肌群，没有你想象中的那么难！

核心肌群训练 030

1 核心深蹲

2 核心背撑

3 核心伸展

生活饮食分享与建议 032

鱼油平衡血糖，不易产生饥饿感。 / 多喝水。 / 均衡饮食与饮食禁忌。

私藏护肤小分享 034

张婷FANS爱瘦团亲身体会 全民快慢瘦身操 瘦身经历分享！ 035

1通过做快慢瘦身操，告别年纪轻轻的大婶生活！

2快慢瘦身操太威了！出国大吃大喝还瘦半公斤！

3感谢婷媗让我拥有梦幻马甲线！

4我真的瘦下来了！只花了四个月！

5不到一个月，腰部线条就出现了！

6我的自信又回来了！

7正常饮食和运动让我长了肌肉瘦了肥油！

8体重终于降到5开头，体脂肪也降到23.8，真的好神奇！

9一个月后，大腿瘦了10公分

PART2 激瘦START!燃脂瘦身操+收操延展曲线，开启瘦身之路！！

燃脂热身操与收操延展曲线，不可少的瘦身关键！ 044

燃脂热身操 045

收操 060

PART3 6分钟瘦一身！全敏快慢瘦身操基础篇！打击肥油、再塑曲线！

从快慢瘦身操基础篇轻松开始燃脂吧！ 072

如何制订自己的快慢瘦身操计划

快慢瘦身操基础篇1 073

快慢瘦身操基础篇2 085

PART4 局部雕塑快慢塑身操，打造马甲线、翘臀、美臂、纤手臂，想瘦哪？就瘦哪！

局部雕塑，选择自己想瘦的部位！自己设计运动计划！ 100

《6分钟瘦一身》

PLUS日常可以做的生活居家肌力训练，充分运用零碎时间！

快慢瘦肚紧腹操，打造性感马甲线！ 101

快慢瘦腿翘臀操，雕塑梦幻纤长腿！ 117

PULS生活居家肌力训练：撑椅夹腿后抬

快慢瘦臂挺胸操，最强美身逆龄法！ 131

《6分钟瘦一身》

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