

# 《一天一个动作 7天轻松瘦腿》

## 图书基本信息

书名：《一天一个动作 7天轻松瘦腿》

13位ISBN编号：9787111543637

作者：【韩】李基成 著

页数：120

译者：史倩 译

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](http://www.tushu111.com)

# 《一天一个动作 7天轻松瘦腿》

## 内容概要

《一天一个动作 7天轻松瘦腿》介绍了火爆韩国的7天减肥法，作者李基成以此训练方法开设的7日减肥训练营帮助数量众多的有减肥需求的人重塑了腿部线条。针对难减的腿部，一天只需重复一个动作，以7天为一个周期，让坚持减肥没有难，却能达到意想不到的减肥效果。

# 《一天一个动作 7天轻松瘦腿》

## 作者简介

李基成

韩国资深健身教练，7日减肥训练营代表理事。

“无论世事如何匆忙，

写书都是一件急不得的事情。

我不愿意草草写出一本快餐书，

而是要奉上如同长久沉淀后的醇酒或

好酱般的精品书。

为了勤奋锻炼的读者们，

我将以赤诚之心写就每一部作品。

为了让您在阅完本书后遇见一个全新的自己，

我为您铺就了更好的路。

请感受我珍惜您的

每一秒钟的诚意。”

# 《一天一个动作 7天轻松瘦腿》

## 书籍目录

前言

本书的使用方法

大腿肥胖的3种类型

深感大腿减肥难的原因

大腿减肥运动的关键点

让大腿变胖的坏生活习惯

让大腿变细的好生活习惯

促进大腿减肥的饮食习惯

体验者们的一句话

塑造筷子腿的3周计划

准备运动

大腿外侧的减脂运动

初级

高级

大腿内侧的减脂运动

初级

高级

大腿臀部线条运动

初级

高级

# 《一天一个动作 7天轻松瘦腿》

## 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](http://www.tushu111.com)