


减肥塑身 美体金典

凰朝工作室 编著

 中国纺织出版社



Part 1

减肥美体知多少

- 12 你对自己的肥胖度了解多少
- 14 肥胖：人类健康的“天敌”
- 16 体重标准：理想体重计算法
- 17 完美比例：你的身材符合标准吗
- 21 减肥的保证：让基础代谢快起来
- 23 迅速提高基础代谢的方法
- 25 规避坏习惯：让减肥成功进行
- 28 减肥需要注意的事项
- 32 纤体美容 Q&A

Part 2

饮食减肥

- 40 自我饮食习惯测试
- 43 常见食物：让基础代谢跑起来
- 49 蔬果瘦身：酸酸甜甜瘦下来
- 55 花草茶：帮你瘦下来
- 62 低卡饮食：瘦身有保障
- 76 低 GI 饮食：瘦身新方法
- 77 轻食：减肥新概念
- 80 轻食族看过来：外卖不可忽视的问题
- 82 清肠饮食：通畅才是硬道理

目录

- 88 消水肿：水肿美眉饮食经
- 98 醋料理：尝试新兴减肥法
- 100 降低卡路里：代餐让你瘦
- 102 常用汉方排毒饮食法
- 109 饱腹感食物：减肥不用饿肚子

Part 3

运动塑形

- 114 基本理论
 - 114 必须运动的7个理由
 - 116 让脂肪燃烧更旺的运动原则
 - 118 关于运动的迷思
 - 119 减肥前的热身运动开始啦
 - 119 打开全身的关节
 - 122 暖身、调整代谢的瑜伽16式
 - 126 生活中常见活动的热量消耗
 - 130 最有效减脂的有氧运动是什么
 - 130 有氧运动概念解析
 - 131 瘦身有氧运动推荐
 - 135 时尚运动减肥法
 - 135 室内攀岩
 - 135 登山
 - 136 轮滑
 - 138 玩转健身房
 - 138 动感单车

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>