

<<轻松瘦身健美操>>

图书基本信息

书名：<<轻松瘦身健美操>>

13位ISBN编号：9787500919544

10位ISBN编号：7500919549

出版时间：2000-5-1

出版单位：人民体育出版社

作者：TOP编辑部

页数：125

字数：10000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<轻松瘦身健美操>>

### 内容概要

如何才能减肥减得美丽，维持得轻松，必须要兼顾饮食、运动及规律的生活。只要确实执行这三点，您一定可以成为最具标准比例身材的大美人。

本书的健美操是由专业健身中心的教师提供的，每一章都是简而易懂的绘图与文字。希望您努力达到自己的理想曲线！

<<轻松瘦身健美操>>

书籍目录

PART 1 优雅仪态篇 正视自己的仪态 运动的乐趣 了解自己的身体  
PART 2 迷人美腿篇 保持美丽的小腿 雕塑修长的大腿 瘦腰与美臀 下半身快塑体操  
PART 3 雕塑完美腹背篇 收束腹肌强力瘦身 让腰苗条玲珑 迷人的背肌 塑造胸围曲线 让双臂纤细结实  
PART 4 全身健康瘦身篇 洗澡减肥法 脸部柔软按摩 办公室（室内）健身操 日常生活健美操

<<轻松瘦身健美操>>

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:<http://www.tushu007.com>