

<<健康瘦身美呼吸>>

图书基本信息

书名：<<健康瘦身美呼吸>>

13位ISBN编号：9787501946921

10位ISBN编号：7501946922

出版时间：2005-1-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：杨俨,西原克成

译者：杨俨

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>

<<健康瘦身美呼吸>>

内容概要

《健康瘦身美呼吸》：想不到吧，呼吸方法和身材相关，和健康有关。

正确的呼吸方法，能带给你一付灵巧的身材，让你身心从此放大异彩。

用空气瘦身，清晨三分钟美呼吸，心情低落时美呼吸，提高免疫力的美呼吸。

<<健康瘦身美呼吸>>

书籍目录

绪言

1 你会不会呼吸？

2 做“美呼吸” 用空气瘦身

3 用空气瘦身 清晨3分钟美呼吸

4 用美呼吸消除身体浮肿，塑造活力纤体！

5 “美呼吸”瘦身+温热

后记 提高免疫力的美呼吸

<<健康瘦身美呼吸>>

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>