

<<塑身减肥健美操>>

图书基本信息

书名：<<塑身减肥健美操>>

13位ISBN编号：9787504842183

10位ISBN编号：7504842184

出版时间：2003-7

出版时间：农村读物出版社

作者：昕逸 冰灵 编

页数：83

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>

## <<塑身减肥健美操>>

### 内容概要

本书的主旨就是让美眉不仅Face漂亮，身材更是Perfect,从塑造完美肩部开始，从上至下减去每一分赘肉，立志让赘肉消失。

连椅子、沙发都成了塑身的好帮手，而且呼吸都能减肥呢！

各式各样的塑身法，肯定让读者眼花缭乱，惊喜就从本书开始。

<<塑身减肥健美操>>

书籍目录

第一篇 纤体按摩瘦身操 迷人肩线随手就来的运动 美臀运动 完美手臂十部曲 紧急瘦腰法 更细更美的腰部曲线 30天见效的平腹法 做收腹运动Keep60厘米腰 名人收腹独门功 三款运动针对小肥腹 简单下蹲消灭下半身脂肪 美臀操, 让你也能穿低腰裤 打造翘臀风情 拯救你的大PP 下肢减脂操 芭蕾公主的瘦身训练法 九分钟美腿操 “胡萝卜”身材美眉窈窕法第二篇 特种按摩瘦身操 床上瘦身操 懒妹妹的轻松沙发操 窈窕椅子操 一分钟伸展操 塑身运动 走路减肥、妙不可言 随意美丽懒人操 燃烧脂肪 忙里偷闲 窈窕点穴法 指压按摩法 神秘瑜伽 呼吸燃脂法 职业模特完美身段的小技巧

<<塑身减肥健美操>>

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>