

<<30天炫出体线>>

图书基本信息

书名：<<30天炫出体线>>

13位ISBN编号：9787504844309

10位ISBN编号：7504844306

出版时间：2005-1

出版时间：农村读物出版社

作者：刘令姝

页数：147

字数：100000

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>

## <<30天炫出体线>>

### 内容概要

玩笑归玩笑，仔细想来人们减肥的最终目的就是为了——幸福地生活！

而女性朋友们更加注重——美丽的幸福生活！

作为一名健康顾问，我是如何保持良好的身材与旺盛的精力以创造属于自己的美丽幸福生活的呢？  
随着阅读《30天炫出体线》这本书你就会明白其中的诀窍。

<<30天炫出体线>>

作者简介

刘令姝，1996年首届中国健身小姐总决赛冠军，1999年全国健身小姐大赛冠军。  
1995年以来在中央电视台《青春时光》等各类健美操教学节目中担任主讲教练示范。

<<30天炫出体线>>

书籍目录

写在前面 怎样使用这本书 1秒钟减肥法 做一些准备工作 10分钟晨练习 第1天 第2天 第3天 第4天 第5天  
第6天 第7天 第8天 第9天 8分钟晚间运动 第11天 第12天 第13天 第14天 第15天 第16天 第17天 第18天  
第19天 第20天 瘦身食谱 每天日志 第21天 第22天 第23天 第24天 第25天 第26天 第27天 第28天 第29  
天 第30天

<<30天炫出体线>>

章节摘录

插图

<<30天炫出体线>>

媒体关注与评论

书评人们减肥的最终目的是为了幸福地生活！  
女性朋友们更加注重，美丽的幸福生活！

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>