

<<懒女孩的魔鬼身材指南>>

图书基本信息

书名：<<懒女孩的魔鬼身材指南>>

13位ISBN编号：9787506018937

10位ISBN编号：7506018934

出版时间：2004-8

出版时间：东方出版社

作者：安妮塔·奈克

页数：188

字数：134000

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>

<<懒女孩的魔鬼身材指南>>

内容概要

你是否梦想着拥有一副曼妙身材，却又讨厌运动和健康饮食？

如果你回答“是”，那么这本《懒女孩的魔鬼身材指南》就是你的福音。

有了它，你便可以迅速获得健康的身材，既不用去无聊的健身房，也不必对节食书籍上瘾。

此书中各种原创及专家方法可帮助你解决身材上的种种不如意，无论你是为了在本周结束之前能穿上更瘦的牛仔裤，还是想为你那蝙蝠翅膀般松垮垮的手臂塑形，或者是为夏天的海滩生活做准备，这本书都能对你有所帮助。

<<懒女孩的魔鬼身材指南>>

作者简介

安妮塔·奈克是英国《新女性》、《M杂志》、《大都会》、《魅力》、《今日》和《男性健康》的自由撰稿人。

她是健康、性和两性关系方面的专家，现在还是《更多》杂志性讨论区的专栏作家。

<<懒女孩的魔鬼身材指南>>

书籍目录

序言感谢第一章 做好心理准备第二章 懒女孩的饮食规则第三章 塑形、伸展与减压第四章 运动起来第五章 变松弛为结实第六章 比基尼身材六周计划第七章 魔鬼身材伪造篇第八章 如何对节食和健身了如指掌

<<懒女孩的魔鬼身材指南>>

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>