

<<10分钟瘦腿美腿>>

图书基本信息

书名：<<10分钟瘦腿美腿>>

13位ISBN编号：9787506451826

10位ISBN编号：7506451824

出版时间：2008-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：凰朝工作室 编著

页数：95

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>

## <<10分钟瘦腿美腿>>

### 内容概要

在生活图书策划的道路上，我们一路前行，心中暗自期待您的鲜花与喝彩，当然，批驳与挑剔也会照单全收。

与读者同行，前方的旅途一定会越来越精彩…… 生活类图书资深策划人、撰稿人：北京瑞雅文化传播有限公司执行总监。

长期致力于生活类图书的策划、撰稿及现代时尚生活潮流的观察研究。

在时尚流行、服饰美容、营养美食、运动健身、亲子孕育、建筑家居以及相关领域有着深入敏锐的观察和独到的见解。

曾与海内外多家知名建筑设计事务所、礼仪专家、名医、名厨、营养专家、瑜伽导师、设计师、造型师、摄影师等各领域之精英成功合作，为读者带来高品质的衣食住行资讯。

迷恋文字和图像，愿将美妙的生活转变为图书作品呈现给世人，愿为读者做跨媒体导游。愿读者每一天的生活都健康、科学、有趣、幸福而优雅。

## <<10分钟瘦腿美腿>>

### 作者简介

本书出品人及策划人：耿潇男，北京瑞雅文化传播有限公司执行总监，资深策划撰稿人，长期致力于建筑设计及现代家居文化的潮流观察研究。

曾与海内外多家知名设计事务所及著名室内建筑成功合作。

策划编辑过多部室内建筑设计画册。

作品有《样板间设计》、《空间的语言》、《空间的灵魂》、《家装总动员》、《中国家装前线》、《家装先锋》、《样板间写真》、《风尚饰家》。

## &lt;&lt;10分钟瘦腿美腿&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 美腿私房话 性感美腿评测 瘦腿最需关注的部位 塑腿需要养成的好习惯 塑腿需要戒除的坏习惯 明星美腿串串秀 瘦腿第一步——提高基础代谢PART 2 美腿工坊运动与按摩 唤醒双腿 柔软双腿身心兼修的瑜伽 让双腿活跃起来 简单易学的跳绳 激活双腿 小乒乓球的大作用 紧实臀部 为什么臀部又大又难看 臀部曲线“动”出来 速效而时尚的普拉提 臀部曲线“动”出来 美臀体操 臀部塑形新花样Easy翘臀按摩 纤细大腿 为什么大腿粗壮 纤细大腿“动”出来 时尚普拉提 纤细大腿“动”出来 简单易学的纤腿操 纤细大腿“动”出来 弹性绷带的妙用 纤细大腿“动”出来 椅上运动 按按摩瘦大腿 瘦大腿最有效的穴位 按按摩瘦大腿 内大腿苗条按摩 按按摩瘦大腿 外大腿按摩减肥法 强健膝盖 强壮有力膝关节锻炼操 活力膝盖“动”出来膝盖漂亮操 按按摩减赘肉膝盖按摩法 修长小腿 为什么我有萝卜腿 小腿曲线“动”出来 速效而时尚的普拉提 小腿曲线“动”出来 简单易学的纤腿操 消除小腿肚的浮肿淋巴按摩 瘦身的时尚运动溜冰 按按摩瘦小腿消除萝卜腿的穴位 足踝点睛之美 纠正扁平足最有效的运动法 紧实脚踝淋巴按摩法 更多美腿锦囊 我要完美纠正O形腿 我要完美与X形腿说再见 放松一下逛街后舒展双腿PART 3 居家美丽方案 去除橘皮组织 解除腿毛的烦恼 简单的美腿妙方 美腿魅脚小秘方 常见腿部问题的食疗法 盘点瘦腿美腿食物 性感女人的必备武器——高跟鞋 选择合适的靴子塑造完美腿形 丝袜即刻提升双腿魅力 得体着装炫美腿：牛仔裤 得体着装炫美腿：裤装 点睛之笔：让指甲也时尚起来

## <<10分钟瘦腿美腿>>

### 编辑推荐

《10分钟瘦腿美腿》由中国纺织出版社出版。

感谢，读者选择了中国高品质的生活图书！

品质生活专家，珍爱生命，享受生活，不可不知的苗条智慧。

超完美水润纤腿美成术。

超简单，EAST按摩加快基础代谢，超有效，纤体运动精准打击小肉肉，超享受，居家花样更添酷炫双腿风情。

<<10分钟瘦腿美腿>>

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>