

<<超简单！ 懒女人的美腿操>>

图书基本信息

书名：<<超简单！
懒女人的美腿操>>

13位ISBN编号：9787509002100

10位ISBN编号：7509002109

出版时间：2007.4

出版时间：当代世界出版社

作者：陈思璇

页数：139

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>

<<超简单！ 懒女人的美腿操>

内容概要

《超简单!懒女人的美腿操》讲到不是每个女生都天生拥有一双标准美腿，但小缺陷绝对可以靠后天的努力改善！

《超简单!懒女人的美腿操》针对各种问题腿型，设计出简易的抢救方法，并包含锻炼臀部、紧实腿部线条的一系列运动及伸展操，只要针对个人的需要，每天认真做10分钟，就可以迅速看到美丽的成绩！

《超简单!懒女人的美腿操》中除了详细的图解、说明，并附有陈思璇亲自示范的“美腿操”DVD；此外还有六大危机皮肤的保养及化妆法，同样只是10分钟，就可以美化、养护你的肌肤！走出美腿女王的教室，你也可以展现最性感迷人的体态和水漾的脸蛋喔！

《超简单!懒女人的美腿操》女人的性感，从双腿开始！
附陈思璇亲自示范美腿操DVD。

<<超简单！ 懒女人的美腿操>

作者简介

陈思璇，台湾首席名模，第一位参加国际演出的台湾模特儿。

身高176厘米，三围34英寸、24英寸、35英寸，以44.5英寸长腿被誉为全台湾比例最佳、最长最美的双腿！

曾在CHANEL、GUCCL、MAXMARA、GUESS等数十场国际名牌时装秀中担任领衔，并出任沙宣、潘婷、福特汽车、伦飞电脑、DEBEERS钻石等几十支广告代言人。

目前主持八大综合节目“伊林的秘密花园”。

外型美艳、气质出众、声音甜美的思璇，可说是一位全方位发展、闪闪发亮的超级名模！

<<超简单！ 懒女人的美腿操>

书籍目录

Part 1 基础入门篇 从美姿培养正确体态 模特儿入门训练 美腿食谱 抢救问题腿大作战 足浴按摩善待双腿
Part 2 10分钟美腿操教室 暖身 美腿美臀紧实运动 矫正O型腿X型腿运动 窈窕曲线站姿伸展操 窈窕
曲线地板伸展操 Part 3 10分钟美容问题皮肤 晒伤 痘痘冒出头 肌肤干燥引起脱皮或细纹 毛孔粗大 肌肤
暗黄 唇部龟裂脱皮

<<超简单！ 懒女人的美腿操>

章节摘录

插图：漂亮站姿是美女基本要件 也许是因为接触模特儿圈的时间很早，从高中入行到现在，一直是同事、朋友之中姿势最端正的人，每每下了伸展台，因为已经端正地摆了太久的pose，大家就会开始松懈，大多是能摊就摊，能躺就躺，往往只剩下我一个人还直挺挺地站在那里。

同事看见像电线杆一样立着的我，常会开玩笑地说：“小璇，工作结束了啦！放轻松点，不管什么时候你的体态都美成那样，背挺得这么直，你累不累呀？”

其实我也曾经尝试过摆出同事、朋友们觉得舒服的姿势。

但很奇怪的是，大家觉得放松的姿势，对我来说反而会造成身体的负担，开始觉得疲惫和不对劲，反倒是恢复端正的姿势才让我感到舒服，而且一点也不觉得累！

同事们都说我中毒太深，就算是平常走路也像在走台步，久而久之大家就封我为“台步女王”，但是我真的深深觉得，站姿是一切美仪的基础，如果整个人松垮垮的，走路懒散没元气是很难成为美女的。

.....

<<超简单！ 懒女人的美腿操>

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>