

<<懒女孩的美体圣经>>

图书基本信息

书名：<<懒女孩的美体圣经>>

13位ISBN编号：9787509107652

10位ISBN编号：7509107652

出版时间：2007-3

出版时间：人民军医出版社

作者：宿春礼，邢群麟 主著

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>

## <<懒女孩的美体圣经>>

### 内容概要

女孩个个都爱美，却苦于拼命节食，大量运动，想要轻而易举地变得美丽、苗条、优雅、性感、浪漫、风情、仪态万方，而且富于魅力……本书囊括了各种快捷、轻松、简单的美体建议与方法：从减肥到丰胸，从饮食到美肤，从排毒到简易运动等等。

用本书的方法，你将会发现，美体原来可以那么简单，实现你的美丽梦想是那么轻松。

## <<懒女孩的美体圣经>>

### 书籍目录

前言：懒女孩与美丽的轻松邂逅第1章 轻松“享瘦”，塑造完美身材 你需要瘦身吗 看看你是苹果还是梨 几招塑成T型台模特腿 和小肚肚说再见 做个快乐小“腰”精 雕琢玉臂 热辣翘臀很容易 不再与“大饼脸”为伍 告别“太平”公主 对照星座秀自己 血型瘦身简单规则 坐车减肥小诀窍第2章 魔鬼身材动起来 走出来的火辣身材 不可小觑这几步楼梯 玩儿时的游戏吧——跳绳 又美丽又happy的舞蹈 骑车“瘦”一路 上班下班走“对”路 我爱洗澡 嚼嚼口香糖吧 玉腿速成 游出“美人鱼” 怎样修炼成“电眼”小美女 火速成为美背一族 简单瑜伽想做就做 卧室同样塑美体第3章 美丽可以吃出来 你只需调整一下用餐 选对低热量食物 喝水也养体 性感美腿从吃开始 美味瘦身汤 柳腰美女更爱吃 尝尝苹果也变美 诱人鱼肉益处多 丰胸大餐 “豆腐西施”是这样炼成的 不必“受苦”的牛奶减肥法 吃肉也瘦身 瘦身要先“苦”后“甜”第4章 水嫩肌肤简单造 美肤先从了解自己肤质开始 一白遮百丑 .....第5章 做个无毒美人第6章 瘦身美体要警惕的误区

<<懒女孩的美体圣经>>

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>