

<<简单有效的下半身减肥操>>

图书基本信息

书名：<<简单有效的下半身减肥操>>

13位ISBN编号：9787534117572

10位ISBN编号：7534117577

出版时间：2004-6-1

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：山田阳子

页数：56

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>

<<简单有效的下半身减肥操>>

内容概要

纠形体操基本知识和基础体操、纠形体操体验报告（一）、纠形体操体验报告（二）、针对特定部位的瘦身体操、释疑解答。

<<简单有效的下半身减肥操>>

书籍目录

第一部分 纠形体操基本知识和基础体操 首先检查自己的身体 下半身肥胖与年龄、有否生育没有关系
臀部步行操 胸腔呼吸法 仅下半身瘦了3cm以上，最大胸围增加5.4cm，1天就告别下半身肥大 让我们
记住正确的站姿第二部分 纠形体操体验报告（一） 胸部和小腹减了约3cm，鼓起的小肚子也凹了下去
！

长期苦恼的腰痛也成功消除了 小腹大幅度减小8.2cm，胸部增加4cm，体形变得凹凸有致，头痛症状
也消除了 不限制饮食，体重减轻3千克，腰围减小6.5cm，浮肿现象得到改善 一直盼望增大胸围，这
次确定感到有了效果！

最大胸围增加2.9cm，消除了外八字脚 掌握正确的坐姿第三部分 纠形体操体验报告（二） 烦恼的腰
痛和肩酸消失了，小肚子变清爽，臀部减小1.5cm，最大胸围增加3.5cm 严重的便秘不见了，小腹减
小4cm，脸上的湿疹也消失了 胸围变大了，腰围和臀围大幅度下降，肩周炎有所改善 记住正确的坐
姿第四部分 针对特定部位的瘦身体操 腰部、小腹（改善便秘） 罗圈腿、腿部（消除浮肿） 臀部、
背部（消除腰痛） 上臂·胸部（消除肩周炎） 脸部·颈部（根治头痛） 掌握正确的睡姿第五部分
释疑解答 身体僵硬的人做这套操会有效果吗 身体感到疼痛怎么办 5分钟都做不到怎么办 1天只做5分
钟会没效果吗 多做反而有害吗 有一天忘了做怎么办 文胸绝对不能戴吗 穿高跟鞋可以吗 月经来时
可以做操吗 做操时，需要控制饮食吧 做了一些日子怎么还没效果

<<简单有效的下半身减肥操>>

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>