

<<女子塑身完全手册>>

图书基本信息

书名：<<女子塑身完全手册>>

13位ISBN编号：9787534538070

10位ISBN编号：7534538076

出版时间：2003-7

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：明洁

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>

<<女子塑身完全手册>>

编辑推荐

广大女士特别是年轻女士，对自己的形体和外表十分注重。

但是如何才能拥有完美的形体，如何才能科学地饮食，如何才能通过锻炼重塑形体，这正是本书所要告诉给广大读者的。

全书共分六章：1、健美从基本姿势开始；2、身体局部的各种练习方法；3、随时随地巧锻炼；4、苗条而健美；5、学会放松；6、美丽的忠告。

全书配有大量彩色照片，文字简明。

<<女子塑身完全手册>>

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>