

<<局部减肥7天见效>>

图书基本信息

书名：<<局部减肥7天见效>>

13位ISBN编号：9787534933905

10位ISBN编号：7534933900

出版时间：2006-1

出版时间：第1版 (2006年1月1日)

作者：萱沼文子

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>

<<局部减肥7天见效>>

内容概要

对于女性来说，每年都不止一二次进行突击减肥。

在同学聚餐、同窗会、朋友的结婚仪式、与朋友一起旅行、穿薄衫的季节，在年末年初容易长胖的时期等，像这样不得不减肥的理由真是像山一样多啊。

“局部减肥体操”没有高难度的动作和过分的饮食限制，是专门面向“想在短时间内变得苗条、收紧肌肉”的女性而设计的运动。

以7天为单位集中进行练习吧！

如果是虚胖，虽说7天时间比较短，但身体部位的尺码缩小还是可能的。

如果能够收紧肌肉，消除身体松弛，你减肥的意愿肯定会高涨。

只要能收到些许效果，一定会使你坚定减肥的意志。

<<局部减肥7天见效>>

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>