

<<拒当小腹婆>>

图书基本信息

书名：<<拒当小腹婆>>

13位ISBN编号：9787543315822

10位ISBN编号：7543315823

出版时间：2003-6

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：康健

页数：142

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>

## <<拒当小腹婆>>

### 内容概要

不少人有过共同的经验：购买衣服时，偏好选择能够遮住中围的设计款式；或是在穿衣时，刻意将上衣拉出以遮住圆滚滚的肚围。

凸起的小肚子，成为许多人的“心腹之患”。

如何细腰，成为瘦身的首部曲。

本书的第二部分中，提供了8个瘦小腹的方法，从紧缩小腹、大腿肌肉到美化背部曲线、俏臂等精彩内容一次完全呈现。

此外，第四部分的紧肤、全身彻底除脂大作战，从速效的全身减肥雕塑操，到消除脚部、肩部、腰部、眼睛疲劳等，数十种轻松简易的健美操，让你不必上昂贵的健身房，在家也能锻炼出傲人的魔鬼身材。

## <<拒当小腹婆>>

### 书籍目录

第一部分 别再叫我“小腹婆”！

你的腰身走样了吗？

腹部去脂三步曲上班族久坐细腰法第二部分 8个瘦小腹的简易方法腹式呼吸法，让小腹变得平坦纤腰健美操美化背部曲线紧缩小腹、大腿肌肉去除臀部、腹部赘肉腰部去脂法俏臀健美操调整腰部线条的健美操第三部分 小腹去脂瘦身法奥秘乳酸菌的神奇瘦小腹功效有效的瘦腰小腹健身用品第四部分 紧肤、全身彻底除脂大作战轻松瘦身、完美曲线再造运动速效全身减肥雕塑操消除不良症状的放松操有效消除脚部浮肿有效消除肩膀酸痛有效消除腰部酸痛有效消除眼睛疲劳第五部分 15个让你拥有健康美的技巧晨起美容按摩操使气色红润的按摩操美肤、纤腰健美操抑制食欲的腹式呼吸法利用走楼梯的美腿法收紧脚踝肌肉的步行法……第六部分 懂得吃，做个细腰美人食用山楂有效减肥法哪些食品可以吃掉腹部赘肉？

第七部分 “医食同源”的健康减肥药膳为什么药膳对减肥有功效？

1个月减重3千克的标准食谱

## <<拒当小腹婆>>

### 编辑推荐

摆脱水桶腰，永远不嫌。

你的腰身走样了吗？

买衣服时，腰围总比别人大一号吗？

《拒当小腹婆》的紧肤、除脂完全瘦身法，让你曲线再造，做个纤腰美人。

<<拒当小腹婆>>

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>