第一图书网, tushu007.com

<<修长美腿>>

图书基本信息

书名：<<修长美腿>>

13位ISBN编号：9787543317802

10位ISBN编号：754331780X

出版时间：2004-6-1

出版时间：天津科技翻译出版社

作者：木村里美

页数：172

字数：140000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

你知道看电视、洗澡、干家务，甚至在上下班的路上及办公桌前也能减肥吗？ 你知道自助式减肥及按摩减肥的功效吗？ 你知道什么样的饮食对美腿有利吗？ 你知道贴身内衣及鞋子的款式、走路的姿势都与腿的健美、修长有关吗？ 请你赶紧把书打开，只要有恒心、有毅力、肯尝试，拥有修长的美腿不再是遥不可及的梦想。

<<修长美腿>>

书籍目录

这本书帮助你解决胖胖腿的烦恼来看看理想的美健是长得什么样子选择适合的瘦腿对策法Test你是属于哪一类型的胖腿族呢？
Part 1消除胖胖腿按摩操改善胖胖腿的秘诀利用按摩来提高代谢功能脚踝小腿肚膝盖周围大腿前侧大腿外侧大腿内侧屁股曲线Part 2消除脂肪小技巧选择适合你的内衣丝袜的穿法矫正O形腿，让你拥有一双美腿轻松走路瘦腿运动瘦腿泡泡澡Part 3瘦腿按摩体操暖身运动瘦腿操瘦腿重点体操脚踝小腿肚膝盖周围大腿前侧大腿外侧大腿内侧屁股曲线Part 4瘦腿减肥食谱你的饮食习惯是否成为胖胖腿的原因呢？美腿饮食生活五大基本原则选菜色降低热量VS盐分调味料盐分VS淡中味料理Part 5哑铃VS随时随地做体操Part 6腿部和脚部穴位按摩法腿部减肥急救站

编辑推荐

《修长美腿》帮助你解决胖胖腿的烦恼，虽然市面上有许多各式各样的减肥瘦身美容法，但若想找简单，经济实惠、效果又好的并不容易，《修长美腿》中的瘦腿美容法，将是你最佳的选择。

《修长美腿》包括：消除胖胖腿按摩操，消除脂肪小技巧、瘦腿按摩体操、哑铃V.S随时随地做体操、腿部和脚部穴位按摩法、腿部减肥急救站等。

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