

<<草本嫩肤(平装)>>

图书基本信息

书名：<<草本嫩肤(平装)>>

13位ISBN编号：9787801536143

10位ISBN编号：7801536142

出版时间：2005年5月1日

出版时间：人民日报出版社

作者：王文湛

页数：91

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>

<<草本嫩肤(平装)>>

内容概要

除了专业健身器材外，平时那些最不起眼的日常生活中的小东东也许就是你得意的健身法宝哦，椅子、书本、还未开启的饮料瓶全都可以派上用场呢。

办公室一族可以趁着午间休息、接电话、发传真时见缝插针，活动活动你的筋骨，做一些不易被上司发现的“隐形”健身运动。

而闲赋在家的主妇们，你们想都不曾想平时晾晒衣服还可以趁空档运用你的晾衣架做一做健身运动吧，要知道晾衣架可以帮助你塑造迷人腿形；晨起时，先在床上利用枕头来锻炼锻炼腰腹，甚至连电熨斗、橡皮筋也可以借来一用。

什么，什么，晾衣架？

枕头？

毛巾？

这些也能用来健身塑造完美身材？

是的，只要你够创意，善于发现，一定还能在生活中找到更多的小东东来为你所用呢。

要知道，只要你愿意，运动真的可以无处不在哦。

<<草本嫩肤(平装)>>

书籍目录

第一篇 专业小器材健身——打造曼妙曲线 哑铃操：打造完美曲线 健身球运动：气质女生不可不做
小球运动：窈窕身段有“球”必应 跳绳：轻松EASY塑形 第二篇 居家小东东健身——随手可做的美体
运动 毛巾操：居家小女人的纤体运动 椅子操：塑性健身，无个不在 枕头操：信手拈来的完美曲线
晾衣架：你不曾发现的超实用健身小东东 书本健身：SHAPE你的魔鬼身材 饮料操：肉肉手臂，快速
燃脂 橡皮筋：奇妙丰胸法 电熨斗：巧用就可以健身

<<草本嫩肤(平装)>>

媒体关注与评论

点穴，带来好“脸色”；按摩经络，科学养生；推捏揉拿，让你身材窈窕100分；有了史上最简便的活颜美体养生节，健康美人非你莫属。

<<草本嫩肤 (平装)>>

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>