

<<百分百美丽速成手册>>

图书基本信息

书名：<<百分百美丽速成手册>>

13位ISBN编号：9787801593108

10位ISBN编号：7801593103

出版时间：2002-1

出版时间：中国建材工业出版社

作者：比格公司 编著

页数：123

字数：10000

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>

<<百分百美丽速成手册>>

内容概要

《百分百美丽速成手册》分为“塑造坚挺的胸脯”、“翘屁股速成法”、“告别经痛”三个部分，讲授了女性健美身材的基本方法。

<<百分百美丽速成手册>>

书籍目录

一、塑造坚挺的胸脯 认识你的乳房 健胸体操DIY，真的很简单！

你的贴身宝贝选对了吗？

丰胸穴道按摩术 让乳房变大的食谱二、翘屁股速成法 抬臀大作战 让臀部翘翘的有效运动 选择合适的内裤来创造美臀 内裤与外衣的完美搭配法 用服装排饰大屁股的技巧三、告别经痛 利用月经做自我检测 关于经期的各种QA 利用生理期，让你美丽又窈窕 振压+伸展运动，赶上生理痛 简易养生炖补 食谱新数学！

<<百分百美丽速成手册>>

章节摘录

插图

<<百分百美丽速成手册>>

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>