

<<女人应该知道的100个瘦身秘诀>>

图书基本信息

书名：<<女人应该知道的100个瘦身秘诀>>

13位ISBN编号：9787802132658

10位ISBN编号：7802132657

出版时间：2006-10

出版时间：海潮出版社

作者：西恩

页数：303

字数：150000

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>

## <<女人应该知道的100个瘦身秘诀>>

### 内容概要

女人胖了有很多不尽人意的地方。

诸如内分泌失调，衣服不合体，爬三层楼就喘个没完没了，有时甚至会成为讥讽和取笑的对象。

《女人应该知道的100个瘦身秘诀》让你独享100个瘦身秘诀，成为会瘦身的女人，轻轻松松，不费吹灰之力，花最少的心思和代价，换来最大的成效，无论走到哪里都是最耀眼的明星。

## <<女人应该知道的100个瘦身秘诀>>

### 书籍目录

前言局部瘦身篇 1.对号入座，“小颜”有方门 2.日常“收”脸有术门 3.扔掉你下巴的“游泳圈” 4.“颈”显风采 5.天鹅美颈轻松打造 6.香肩微露，风情无限 7.性感美人肩，亮出你的风采 8.运动打造性感双肩 9.让你“背”受关注 10.消除腋下赘肉 11.小细节，美丽你的“背后风景” 12.迷人美臂的运动宝典 13.完美翘臀轻松打造 14.五大瘦臂魔法 15.“臂”胜行动方案 16.纤手操，演绎指间风情 17.瘦腹战斗计划书 18.成为人人羡慕的小“腹”婆 19.拆穿瘦腹谎言，帮你走出误区 20.助你除掉心“腹”之患 21.简单运动，让你“腰”绕多姿 22.4大招式让你水桶变水蛇 23.10句咒语，打造“小蛮腰” 24.纤腰运动，达到你“腰”求的曲线 25.收臀5大魔法 26.6大法宝，翘臀简单有 27.美臀塑造体操 28.窈窕小腿不是梦 29.美腿黄金方案 30.睡前小运动，纤细你的腿 31.久坐一族瘦腿计划 32.轻松跳出纤纤玉腿门 ..... 饮食瘦身篇运动瘦身篇

<<女人应该知道的100个瘦身秘诀>>

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>