

<<产后形体恢复操>>

图书基本信息

书名：<<产后形体恢复操>>

13位ISBN编号：9787807056256

10位ISBN编号：7807056258

出版时间：1970-1

出版时间：成都时代出版社

作者：布琳

页数：87

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>

## <<产后形体恢复操>>

### 内容概要

《产后形体恢复操(附盘)》为好莱坞明星妈咪快速修身特别打造的产后纤体运动！科学、权威、强盗的动作编排，令辣妹维多利亚、超级名模辛迪·克劳馥、歌坛巨星麦当娜……产后一个月便能恢复万人迷的火辣身段！  
无论是新手妈咪还是成熟妈咪，只要愿意，你也可以像好莱坞明星妈咪一样凹凸有致、情感迷人！

## <<产后形体恢复操>>

### 作者简介

有一种优雅叫知性有一种美丽叫自信这就是布琳柔韧、挺拔、静定、淡然，亲和力十足的布琳拥有一大批专业头衔：国际康体专业学院（IHFI）中国区体适能瑜伽、高级瑜伽培训师国际康体专业学院（IHFI）瑜伽导师认证美国加州生命学院瑜伽导师认证中国教育部职业培训教师资格认证中国健美协会健身指导员亚洲妇幼保健专家营养美食专家时尚健康美食专栏作者全国瑜伽大赛全场冠军浓烈之后，她依然平静，在趋向完美之间游走。

她把健康作为自己的终身事业，现受聘于亚洲最佳大型健体中心中航健身会，也是多家著名企业总裁私人瑜伽教练。

“我是瑜伽的受益者，亦是传播者。

”许多人欣赏她的笑容，她的执着，她的专注，她的敬业……跟随她，亲身体会瑜伽带来的快乐！

## <<产后形体恢复操>>

### 书籍目录

PART 1 做个光彩照人的漂亮妈妈！

一、魔法塑身，产后美丽不打折二、产后体型话你知三、产后1个月生活作息一览四、产后运动好处知多少？

五、漂亮妈妈魅力变身运动守则PART 2 产后窈窕健康塑身坊一、产后恢复第一步——产褥体操二、全面恢复体力，紧缩松弛的肌肉——产后2-5周的运动三、6周后，向全面塑身挑战！

1.热身准备活动2.风靡全球的产后美体修身靓妈咪纤纤美臂“丰”姿绰约魔法丰胸“腰”窈辣妈咪奇效纤腰性感俏妈咪圆翘塑臀婷婷瘦妈咪魅力秀腿3.宠爱妈咪的神奇瑜伽4.放松结束运动PART 3 靓妈咪SPA馆——魅力更胜婚前一、肌肤靓丽容光焕发美容法二、滋身美体全身滑滑保养法三、秀发如丝护发有方PART 4 新手妈妈互动区Q—A

<<产后形体恢复操>>

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>