

<<骨盤たたきダイエット >>

图书基本信息

书名：<<骨盤たたきダイエット ゴロ寝で3分!>>

13位ISBN编号：9784837661054

10位ISBN编号：483766105X

出版时间：2006/06

出版时间：マキノ出版

作者：松岡 博子,,伊藤 樹史

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>

## <<骨盤たたきダイエット >>

### 内容概要

出版社/著者からの内容紹介

月刊誌『ゆほびか』で大反響、成功者大続出!

試したその場でウエスト12cm減!下腹10cm減、太もも4cm減!(30歳、会社員、広島県。本書より)

あなたの体型は、以下の3つのうちのどれですか?

- 1)下腹ポッコリ
- 2)ウエストずんどう
- 3)太ももドッシリ

本書のチェック法で体型タイプを判別し、タイプ別の簡単ゴロ寝体操を2つ行うだけで、骨格のゆがみが解消!

短期間で劇的に部分やせし、太った人もやせた人も魔法のようにスタイル美人に。

ポッコリ下腹はペタンコに、だるだるウエストはギュッとくびれ、ごんぶと太ももはスッキリ細くなります!

しかも、バストとヒップはかっこよく持ち上がり、身長まで伸びる...まさに画期的な体操なのです。

継続すれば、心も体もスッキリ。

顔のゆがみも解消して、体重も理想値に落ち着きます。

不調を吹き飛ばし、体調管理にも役立つ一生モノの体操、それが、この「骨盤たたき」なのです!!  
内容(「MARC」データベースより)

試したその場でウエスト12cm減、ポッコリ出っ腹がペタンコ、ドッシリ太ももがすっきり!1日数分、簡単な体操を行うだけで骨格のバランスを整える「骨盤たたき」を詳しく紹介。

体も心も元気いっぱい、美しくなれる!

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>