# <<陈琦水陆魔鬼塑形手册>>

#### 图书基本信息

书名:<<陈琦水陆魔鬼塑形手册>>

13位ISBN编号:9787111114765

10位ISBN编号:7111114760

出版时间:2003-2-1

出版时间:机械工业出版社

作者:陈琦

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

## <<陈琦水陆魔鬼塑形手册>>

#### 内容概要

本书是影视明星陶虹强力推荐的水陆魔鬼塑形手册! 同时附赠陈琦水中健身俱乐部价值500元的会员资格卡和一张光盘!

想拥有自然、窈窕、健康的体态吗?

其实很简单!

每周两次,8次减肥5公斤,令胸腹曲线漂亮流畅不是梦!

前花样游泳国手陈琦,为您量身订制的水陆魔鬼塑身术!

本书针对18-50岁女性,书中有图解演未,让您随心所欲的练出魔鬼身材!

## <<陈琦水陆魔鬼塑形手册>>

#### 书籍目录

- 1 明星推荐
- 2 我的瘦身心得——快速减肥20斤
- 3告诉您减肥健美的捷径之路
- 4什么是肥胖
- 5女子形体塑造操
- 6下水训练前的准备活动
- 7池边腰腹塑形操
- 8水中基本动作图表
- 9太平公主的水中丰胸术
- 10 水中韵律操

# <<陈琦水陆魔鬼塑形手册>>

#### 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