

<<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，为您量身定制的水陆魔鬼塑身术！

本书针对18-50岁女性，书中有图解演示，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>