

<<速效瘦身>>

图书基本信息

书名：<<速效瘦身>>

13位ISBN编号：9787500925620

10位ISBN编号：750092562X

出版时间：2004-6-1

出版时间：人民体育出版社

作者：松永みち子

译者：何阳

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>

<<速效瘦身>>

内容概要

“吃的东西已经很少了，但还是没有瘦下来”，很多人可能都有这样的苦恼经历。所以，仅靠节食还不能达到减肥效果。

减肥效果不好的原因实际上就在于“依附在骨骼上赘肉”。顽固不掉，如果能把赘肉消除，不仅可以改变体型，还有利于身体健康。

松永式减肥法利用胶带、按摩等方法消除身体赘肉，其减肥效果能很快显现出来。为了塑造优美的身体曲线，请马上学习体验松永式减肥法吧。

<<速效瘦身>>

作者简介

松永みち子，日本“健康瘦身会”负责人，针灸量。她把外灸知识和3个月内减肥30公斤的经验结合起来，创编了“松永式健康瘦身法”由于这一健康法具有利用粘贴胶带、手按摩或用瓶子按摩等身边物品就能轻松瘦身的独特效果，受到爱美人士的极大欢迎。

<<速效瘦身>>

书籍目录

为了让你更加靓丽1 脸部 消除眼角皱纹 消除眼下皱纹 消除眉间纵皱纹 消除眉间横皱纹 消除嘴角下皱纹 消除嘴角横皱纹 消除双下巴 改变娃娃脸 改变平脸 绷紧脸颊肌肉 缩小脸庞 消除双下巴2 腿部 矫正O形腿和X形腿 紧缩小腿部肌肉 整个腿部减肥 消除大腿部赘肉 小腿部的减肥 紧缩小腿部肌肉 紧缩小腿部肌肉 整个腿部减肥3 腰部 让腰部平顺纤细 紧缩小腿部肌肉4 腹部 消除腹部赘肉 让小腹部肌肉平滑 紧缩小腹部肌肉5 臀部 绷紧臀部肌肉 消除臀部赘肉 把四方形的臀部变圆 缩小臀围6 胸部 丰胸 丰胸 丰胸7 两臂 消除两臂赘肉 消除两臂赘肉 消除两臂赘肉 消除两臂赘肉8 插页 在洗浴时做的速效减肥按摩9 可在闲暇时进行的简易按摩法10 利用身边的物品 轻松减肥的秘技

<<速效瘦身>>

章节摘录

插图

<<速效瘦身>>

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>