

<<新娘婚前塑身训练>>

图书基本信息

<<新娘婚前塑身训练>>

内容概要

此书是著名的健美专家特蕾西·埃芬格的又一杰作。

她以其独特的健美训练法闻名全美。

她教你一套完整的、详尽的、科学的健身操，并附有模特儿动作示范的照片；有针对性的锻炼准新娘身体的各个部分，使新娘身姿优美，在穿上最理想的结婚礼服时光彩照人，并于度蜜月时拥有一副穿比基尼泳装的身材。

她不仅教新娘健康饮食，精神放松，更重要的是能具有最宝贵的品性——自爱。

一套完整的、详尽的、科学的健身操，使你身姿优美。

有针对性地锻炼你身体的各个部位，使你穿上结婚礼服后更加光彩照人。

使你度蜜月时拥有一副穿比基尼泳装的身材。

<<新娘婚前塑身训练>>

作者简介

特蕾西·埃芬格以其独特的健美训练方面闻名全美。

她的学员当中有很多是当代的公众人物。

埃芬格的健美训练法常常出现在美国著名的杂志和报刊上，如《魅力》、《自我》、《身姿》、《健美》和《洛杉矶时报》等。

她毕业于普林斯顿大学，目前是有执照的职业健美教练。

苏珊·罗恩

<<新娘婚前塑身训练>>

书籍目录

第一章你现在的体态如何？

第二章什么样的身材才是“最美的身材？”

第三章婚前健美锻炼须知

第四章身本灵活、体态优美的新娘

第五章心肺功能强健的新娘

第六章充满活力的新娘

第七章精神放松的新娘

第八章有营养常识的新娘

第九章愿健美锻炼伴随你的蜜月乃至你的一生

<<新娘婚前塑身训练>>

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>