

<<美人拉丁>>

图书基本信息

书名：<<美人拉丁>>

13位ISBN编号：9787501544110

10位ISBN编号：7501544115

出版时间：2005-6

出版时间：知识出版社

作者：陈奕云

页数：119

字数：90000

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>

<<美人拉丁>>

内容概要

想减肥、瘦身，还是运动、塑身？

想放松、减压，还是独野、Be In？

快来跟“拉丁教主”一起学拉丁，在家也可以营造最IN的拉丁Party！

Be Happy，Be Sexy，Be Yourself！

拉丁就是这么自由、疯狂、神奇！

一扭腰，一摆臀，再加上电力十足的迷蒙眼神，让你减肥塑身、前凸后翘，美丽、自信，性感指数疾速飙升，从此吃喝玩乐都与拉丁产生亲密关系！

更有“电臀”拉丁MM和你一起分享：拉丁美人造型秘笈，拉丁辣妹变身法宝，私人珍藏精选各国性感拉丁舞曲，以及《美人拉丁轻松做》VCD，让你转眼间变成拉丁美人，挡不住的魅力！

<<美人拉丁>>

作者简介

陈奕云，现任：“亚力山健康俱乐部”专任有氧老师；“拉丁魅力家族”家长&表演团长；“V-Latin魅力拉丁”教学系统的创始者；“V-BELLY时尚肚皮”教学系统创始者；“vivianSTAR”时尚健康品牌发起者；台北拉丁文化推广协会荣誉顾问。

曾任：登门数位网路业务副理；玮泓数

<<美人拉丁>>

书籍目录

推荐序实至名归的拉丁教主自序跳动出性感诱人的拉丁舞吧！

Part 1 心灵缘起 1-1 我和有氧有个亲密约会 1-2 何谓拉丁？

Part 2 拉丁进化论 2-1 拉丁有氧全力燃烧 2-2 什么是美人拉丁？

暖身运动篇 魔鬼塑身篇 魅力曲线篇 性感美身篇Part 3 拉丁美人造型秘笈 3-1 拉丁美人变身法宝
3-2 跳出完美拉丁的加法小撒步 3-3 美人拉丁音乐的共和国

<<美人拉丁>>

章节摘录

插图

<<美人拉丁>>

编辑推荐

有没有想过运动也可以美美的，跳有氧也可以展现自己无限的风情魅力，如果妳还只觉得有氧运动，只是让妳流流汗、保持身材而已的话，那妳就落伍了！

有氧舞蹈不仅可以锻炼身体、雕塑身型。

有氧运动在台湾推展已经不下十多年的时间，从有氧运动也衍伸出不少像彼拉提斯、Salsa等健身舞步，但大多都是跟随在国外流行之后，亚力山大首创美人拉丁的Vivian，独创的魅力拉丁，不仅是全球首见的性感健身动作，也开始将有氧动作推进到身心灵结合的境界，透过对肢体的灵活掌握，更可以练就一番展现魅力与性感的功夫！

本书由Vivian带领您进入拉丁的国界，在运动及舞蹈两者之间尝试激发出动人的火花，在既有拉丁有氧中，强化其中的性感魅力，又将传统拉丁舞蹈所需的精湛舞技简化，运用时尚摩登的流行音乐编排出妩媚动人的动作，让人抛开绊脚的高跟鞋，即使单身一人也能畅快跳动出性感诱人的拉丁舞，不需上课，在家就可以轻松学会性感拉丁，并达到塑身效果！

跟着本书做，妳就是迷人的拉丁美人！

随书附赠[美人拉丁轻松做]VCD，让你一睹V式拉丁的风采！

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>