

<<美丽瘦身技巧>>

图书基本信息

书名：<<美丽瘦身技巧>>

13位ISBN编号：9787501930241

10位ISBN编号：7501930244

出版时间：2001-01

出版时间：中国轻工业出版社

作者：《美丽瘦身技巧》编译组

页数：160

字数：120000

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>

## <<美丽瘦身技巧>>

### 内容概要

想拥有苗条轻盈的身材和匀称健康的体态吗?那要从矫正歪斜的不良骨骼开始。只要参照这本书，并按照同样的方法进行训练，每个人都能逐步拥有丰胸纤腰的满意身材，快来行动吧！

<<美丽瘦身技巧>>

书籍目录

塑造苗条匀称体形的瘦身法匀称美丽的体态关键在整体的平衡从解除疲劳、放松身体开始第一部分  
矫正身体的歪斜和变形，塑造匀称体形第二部分 用针对性练习将你不满意的部位变得纤细、结实

<<美丽瘦身技巧>>

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>