

<<随时随地轻松瘦腿>>

图书基本信息

书名：<<随时随地轻松瘦腿>>

13位ISBN编号：9787501939473

10位ISBN编号：7501939470

出版时间：2003-05

出版时间：中国轻工业出版社

作者：龙志丹

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>

<<随时随地轻松瘦腿>>

内容概要

本书介绍了：告别大象腿与萝卜腿；每日90秒 八种瘦腿秘诀；10种让腿更修长的方法；简易美腿按摩五部曲；越洗越瘦洗出匀称苗条美腿；卧室里的瘦腿健美操；营养师的10道低热量瘦腿菜单……

<<随时随地轻松瘦腿>>

书籍目录

Part 1 告别大象腿与萝卜腿

- 1 让腿更修长 你可以
- 2 脚是第二心脏

.....

Part 2 每日90妙 八种瘦腿秘诀

- 1 每天轻松瘦腿秘诀大公开
- 2 正确站立让腿更美

.....

Part 3 10种让腿更修长的方法

- 1 塑造修长美腿的简易运动
- 2 运动前热身操

.....

Part 4 简易美腿按摩五部曲

- 1 消除腿部浮肿的瘦腿按摩
- 2 第一部曲 腿部外侧的按摩

.....

Part 5 越洗越瘦洗出匀称苗条美腿

- 1 让曲线更优美的沐浴法
- 2 帮助恢复曲线的沐浴方法

.....

Part 6 卧室里的瘦腿健美操

- 1 睡前的腿部脂肪燃烧运动
- 2 良好的运动, 塑造一双美腿

.....

Part 7 营养师的10道低热量瘦腿菜单

- 1 修长美腿 可以吃出来

<<随时随地轻松瘦腿>>

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>