

<<神奇美步塑身瘦>>

图书基本信息

书名：<<神奇美步塑身瘦>>

13位ISBN编号：9787501946914

10位ISBN编号：7501946914

出版时间：2005-1-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：KIMIKO

译者：赵纹红

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>

<<神奇美步塑身瘦>>

内容概要

不用模仿明星塑身，不用学习艰涩的运动技巧，只靠走路就能找回最完美的曲线！

头一抬，胸一挺，人生从此更积极！

从现在开始，从本书的任何一页开始阅读，享受KIMIKO步法的乐趣，甩掉心灵和身体的赘肉。

随书赠送KIMIKO步法20分钟VCD教材，跟着教材轻松走，每日5分钟马上瘦。

<<神奇美步塑身瘦>>

作者简介

KIMIKO，日本冈山县人。

两个孩子的母亲。

美姿专家、形象顾问、步法顾问、色彩搭配美容公司负责作。

KIMIKO因为生育后身材严重走样，开始专门研习步法，体形有了神奇改变，并创出独特的美姿步法

。

目前在日本全国开办步法课程，还担任许多企业高层管理人员的形象顾问，。

其爽朗大方、不加矫饰的个性深受媒体和大众的喜爱。

<<神奇美步塑身瘦>>

书籍目录

Prologue 阅读就能改善曲线 何谓KIMIKO步法 紧绷的身体 减肥就是身我否定 一次学习、一生受用的走路方法 有趣和姿势变化 想像自己利落的走路姿势 本书的阅读方法与功效Leeson 1 第一步的准备体操 舒解身体的紧张 身体有不良的习惯 找出其他的怪癖 让身体通风 舒服地放松身体 在晃动中甩掉身上的肥肉！

Leeson2 练习正确的姿势 为肌肉套上松紧带 大家都知道的正确姿势 正确姿势的重要性 下半身的正确姿势 上半身的正确姿势 何谓均匀的小腿肚 注意骨盆的角度 姿势对腰部很重要 简单易做的完美姿势调整法 用细胞来记忆Leeson3 漂亮的步行方式 用背部走路 腿部看上去增长了15厘米 跨步线 改变行走节奏 利落的行走技巧 高级篇·穿着礼服时的走路方法Leeson4 漂亮的挥臂动作 漂亮的挥臂动作所呈现的后背风采 爱上你的背景 女性丰姿绰约的魅力行走秘诀 手臂笔直向后拉 扭动象征女人味，直线则是男子气概Leeson 5 利落地上下阶梯法 既美丽又轻松地上下楼梯 你的身体向前倾斜吗？

优雅的上下楼梯方法 专栏学生的经验谈Leeson6 高级篇·向旋转挑战Leeson7 利落的外套穿脱法Leeson8 一次搞定的姿势矫正法Leeson9 调整身体线条ReviewLeeson10 心的姿势、姿势的“心” Epilogue 从“普通的妈妈”变身为步法的讲师

<<神奇美步塑身瘦>>

章节摘录

插图

<<神奇美步塑身瘦>>

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>