

<<28天魅力升级>>

图书基本信息

书名：<<28天魅力升级>>

13位ISBN编号：9787501951413

10位ISBN编号：7501951411

出版时间：2006-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：塞尔比

译者：董晓黎

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>

<<28天魅力升级>>

内容概要

从里到外散发迷人风采，排毒健身美体兼收并蓄。

蔬果汁节食解毒排毒，讲究营养增强活力。

精心设计的全方位锻炼方案。

关爱自己！

汇各种养生精华的健身大全。

28天魅力升级方案几乎涵盖了你全部的日常生活——你吃什么，喝什么，怎样坐，怎样站，怎么休息，怎么锻炼，面面俱到。

开始提升魅力之前，你得详细了解整个方案的每一部分，不仅是了解你要做些什么，还要知道你为什么为要做，可从中得到什么。

本书分为4个主要部分：身姿训练，饮食排毒，形体锻炼，各式健身疗法。

让效果说话吧。

28天后，你会感觉100分——年轻100分！

<<28天魅力升级>>

作者简介

作者：(英)塞尔比 译者：董晓黎

<<28天魅力升级>>

书籍目录

如何使用本书 前言 身姿训练 屈身运动 呼吸运动 普拉提运动 伸展运动 饮食排毒 排毒的理由 身体修复 果蔬汁节食排毒疗法 制作果蔬汁 种类繁多的饮品 果蔬汁食谱 蔬菜汁食谱 早餐类 汤类 沙拉类 主食类 形体锻炼 热身运动 纤体运动 美臀运动 美腿运动 头、肩放松运动 放松运动 有氧运动 各式健身疗法 沐浴疗法 放松疗法 冥想疗法 按摩疗法 28天魅力升级计划 第一周 第二周 第三周 第四周意味深远的方案 未来生活的第一天 备用计划 魅力升级进程表

<<28天魅力升级>>

章节摘录

插图

<<28天魅力升级>>

媒体关注与评论

书评蔬果汁节食解毒排毒，讲究营养增强活力。

精心设计的全方位锻炼方案。

关爱自己！

汇各种养生精华的健身大全。

解毒、健体、瘦身——只需28天！

<<28天魅力升级>>

编辑推荐

蔬果汁节食解毒排毒，讲究营养增强活力。

精心设计的全方位锻炼方案。

关爱自己！

汇各种养生精华的健身大全。

解毒、健体、瘦身——只需28天！

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>