第一图书网, tushu007.com

<<365招瘦身大全>>

图书基本信息

书名：<<365招瘦身大全>>

13位ISBN编号：9787504844606

10位ISBN编号：7504844608

出版时间：2004-06

出版时间：农村读物出版社

作者：筱彦

页数：213

字数：150000

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

第一图书网, tushu007.com

<<365招瘦身大全>>

内容概要

本书分门别类地搜集了365种瘦身方法，读者可根据自身的需求选用不同的减肥方法。
比如美食瘦身法告诉那些无法拒绝美食诱惑的读者如何能享受美食又不会吃肿的身材，现代科技瘦身法让读者了解如何通过现代高科技手段恢复苗条身材，而流行瘦身法则搜集了时下流行的各种瘦身方法，

第一图书网, tushu007.com

作者简介

筱彦，毕业于北京体育大学，毕业后前往日本冲绳艺术院校担任形体老师，6年的形体训练经验，针对不同学生制定一系列的体型矫正训练，让每位学生都能拥有颀长匀黍的曼妙身姿，教学的成功让我坚信，只要掌握了方法，瘦就绝对不是难事。

第一图书网, tushu007.com

<<365招瘦身大全>>

书籍目录

生理时钟减肥法深呼吸减肥法补钙瘦身3R减肥法减肥药减肥“四群点数”瘦身法月亮减肥法冥想减肥法催眠减肥法刷牙减肥法爬楼梯减肥法睡觉减肥示端正坐资瘦身法淋浴美容瘦身法粗盐浴瘦身法好动美眉瘦身法AB型血瘦身法美胸穿衣法……

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

书评最High、最IN的瘦身理念　最简单、最有效的瘦身方法　让瘦身成为一种生活的乐趣！　1天1种瘦身魔法　让你天天都有新鲜感觉　因人而异的8大瘦身法门　轻松拥有曼妙身材　点燃你的窈窕曲线！

第一图书网, tushu007.com

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