

<<365招美腿大全>>

图书基本信息

书名：<<365招美腿大全>>

13位ISBN编号：9787504845658

10位ISBN编号：7504845655

出版时间：2005-1

出版时间：农村读物出版社

作者：苏瑶

页数：203

字数：170000

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>

<<365招美腿大全>>

内容概要

《365招美腿大全》分门别类地搜集了365种美腿方法，让你根据自身的需求从容挑选。比如美食美腿法以内养外，让你在享受中秀出美腿；现代科技美腿法让你了解如何通过现代高科技手段快速消除腿部赘肉；而流行美腿法则搜集时下流行的各种美腿方法；还有传统的中医按摩法、韵律健美操、瑜伽、芭蕾等，更有闲来时的DIY体膜护理等方法，也是美腿的好帮手。

如此众多的方法，相信总有一款适合你！

要改变过于肥胖的腿或是修正O型腿，绝对不是一件困难的事，只要你照着本书的方法去做，并持之以恒，一定可以让你拥有一双夺人眼球的修长双腿。

在这个新鲜的E时代，渴望标新立异的你如何让自己与众不同，让《365招美腿大全》帮你梦想成真，缔造完美！

<<365招美腿大全>>

作者简介

苏瑶，毕业于北京体育大学，毕业后前往日本冲绳艺术学院，担任形全权老师，6年的形全权训练经验，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称的曼妙身姿，教学的成功让我坚信，只要掌握了方法，拥有漂亮腿型就绝对不是难事。

<<365招美腿大全>>

书籍目录

流行时尚美腿法 美腿霜 浴后按摩法 美腿雕塑机 喷雾丝袜美腿法 跳床美腿法 粗盐按摩 水中体操 SPA疗法 山地车运动日常轻松美腿法 勿叭着睡 勿深夜喝酒饮水 经常运动 正确的站姿 夹铅笔 垫枕头睡觉 上下班下次路 OFFICE瘦腿法 选鞋美腿法 美食享受美腿法 香蕉 西瓜 番茄 花生 当归蒸鲫鱼 凉拌萝卜白菜丝 鲜脆花菇 翠原百合 奶香番茄饮品清爽美腿法 葡萄柚柠檬蜜汁 芹菜醋汁 蛋蜜汁 番茄酸奶汁 芝麻茶饮 绿茶果汁 葡萄柚玫瑰花露 宫廷秘制清体茶 生菜木瓜汁腿膜护理美腿法.....按摩舒缓美腿法 体操矫正形美腿法 瑜伽芭蕾美腿法

<<365招美腿大全>>

媒体关注与评论

书评想有拥有一双绝美的腿吗？

现在就开始吧！

运动、饮食、瑜伽、芭蕾……美腿365招，招招绝妙。

超级迷你裙？

紧身贴腿裤？

想——赶潮流吗？

八大快速美腿魔法，一天一种，挥别象腿、O型腿、萝卜腿、不费吹灰之力，美腿SUPER STAR就是你！

<<365招美腿大全>>

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>