

<<清晨10分钟居家修身术>>

图书基本信息

书名：<<清晨10分钟居家修身术>>

13位ISBN编号：9787506280556

10位ISBN编号：7506280558

出版时间：2006-6

出版时间：世界图书出版公司

作者：杰奎琳·莉塞

译者：汪清

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>

## <<清晨10分钟居家修身术>>

### 内容概要

欢迎翻阅这本精致而有效的书，它会教会你如何唤醒自己的身心。

只要花上10分钟，做一系列常规活动，就可以塑造全新的你！

不论你每天是自觉地跳出被窝，还是被人硬拽着起床，这些轻柔而有效的运动都可以帮助你迅速地融入新的一天。

不需要花巨资请私人教练，也不需要打扮齐整，你可以轻而易举地按照这本书上的步骤进行锻炼。

据调查显示，清晨锻炼给我们带来的益处远远大于其它时段的运动。

从床上的伸展运动，心旷神怡的瑜伽，到富有动感的心肺练习、以及令人清醒的沐浴运动，本书提供适合各种不同心情与身体状态的修身术。

<<清晨10分钟居家修身术>>

作者简介

作者：(英)杰奎琳·莉塞 译者：汪清

## <<清晨10分钟居家修身术>>

### 书籍目录

前言热身与舒缓起身与活力晨起瑜伽心脏练习身体塑形普拉提运动腹部激活

<<清晨10分钟居家修身术>>

章节摘录

插图

<<清晨10分钟居家修身术>>

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>