

<<明星魔法瘦身>>

图书基本信息

书名：<<明星魔法瘦身>>

13位ISBN编号：9787506455992

10位ISBN编号：7506455994

出版时间：2009-5

出版时间：中国纺织出版社

作者：高原 编著，彩娜斯视觉 摄影

页数：127

字数：120000

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>

## <<明星魔法瘦身>>

### 内容概要

在这个以瘦为美的时代里，大部分人都在盲目地追求美丽，错误地认为“体重轻=瘦=美丽”。如果你已经厌倦了痛苦的节食、疲惫的机械运动与无休止的体重反弹，不妨跟随本书，选择适合你的瘦身魔法，注意饮食细节，选择想瘦的身体部位，再利用简单的动作和小秘诀，一天5分钟，让美丽恒久，让健康同在，从内而外，从整体到细节，逐渐优雅、轻盈起来。

<<明星魔法瘦身>>

书籍目录

完美体形的晦明玉女 陈慧琳的瘦身秘籍魔鬼身材的第一名模 林志玲的瘦身秘籍开始瘦身计划前的小建议开始瘦身计划前的小测试瘦身美人必修课 理想尺寸与比率 身体肥胖度 你属于哪种肥胖类型 了解自己的体力状况 运动前的小准备 热身运动 全天候燃烧脂肪的小运动TOP3PART 1 超实用局部瘦身——下半身部分 紧实大腿瘦身练习 纤细小腿瘦身练习 紧翘臀部瘦身练习 浴美人按摩瘦身法PART 2 超实用局部瘦身——上半身部分 平坦腹部瘦身练习 小蛮腰瘦身练习 傲人美胸塑形练习 纤细臂部塑形练习PART 3 小脸+瑜伽美人超人气瘦身法 完美小脸紧致练习 按摩穴位瘦脸练习 简单瑜伽瘦身练习PART 4 窈窕美人饮食瘦身秘诀 成功瘦身饮食秘诀 低热量瘦身法则 自制简单瘦身美食 瘦美人减肥宜忌 瘦身饮食Q&A 每天1600千卡的低热量 减肥菜单

<<明星魔法瘦身>>

章节摘录

插图：

<<明星魔法瘦身>>

编辑推荐

《明星魔法瘦身》超实用局部瘦身技巧，小脸+瑜伽瘦身魔法，窈窕美人吃不胖秘诀。

<<明星魔法瘦身>>

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>