

<<美女瘦身美体诀窍>>

图书基本信息

书名：<<美女瘦身美体诀窍>>

13位ISBN编号：9787508272153

10位ISBN编号：7508272153

出版时间：2011-12

出版时间：金盾出版社

作者：王楠楠

页数：93

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>

<<美女瘦身美体诀窍>>

内容概要

本书主要介绍了一些塑造易瘦燃脂体质，随时进行的瘦身美体运动，淋巴按摩美体、日常家庭瘦身、合理饮食瘦身等妙招，并在书中将每步瘦身动作配了步骤图。

<<美女瘦身美体诀窍>>

书籍目录

- 一、塑造易瘦的燃脂体质，让减肥变得更加简便易行
- 二、任何时候都可以进行的瘦身美体动作
- 三、洗澡护肤时的淋巴按摩美体
- 四、从日常家务开始瘦瘦瘦
- 五、从美食开始瘦瘦瘦

<<美女瘦身美体诀窍>>

编辑推荐

正如同一夜爆胖是不可能的事情一样，瘦身行动也要在日常生活中进行。无论是忙碌的白领人士，还是专职的全职达人，都要面对想瘦却瘦不下来的烦恼。便捷有效的整理家务诀窍、随时随地的瘦身妙招、怎么吃也不会胖的瘦身美食，不需要努力进行，不浪费额外的时间，只要按照王楠楠编著的这本《美女瘦身美体诀窍》中的诀窍，轻轻松松身材变苗条。

这些只要每天花上20分钟的时间来进行自我护理，上述烦恼便都可以统统消除掉哦！让自己有如优美的S曲线一样，优雅动人！

<<美女瘦身美体诀窍>>

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>