

<<淳氧纤体瑜伽拉提>>

图书基本信息

书名：<<淳氧纤体瑜伽拉提>>

13位ISBN编号：9787533748036

10位ISBN编号：7533748034

出版时间：2010-1

出版时间：安徽科技

作者：张淳淳

页数：146

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>

<<淳氧纤体瑜伽拉提>>

内容概要

《淳氧纤体瑜伽拉提》由台湾著名塑身训练老师张淳淳最近编著，针对青春期肥胖和产后肥胖等女性最关心的问题，提出全新的运动塑身观念和方法。

《淳氧纤体瑜伽拉提》共分五章，包括纤体大作战、美体塑形观念方法大公开、拳击有氧飙汗瘦身、瑜伽斜板操、瑜伽椅子操等章节，内容穿插大量彩色插图，并附送DVD，突出实用，适合广大爱美女性阅读。

<<淳氧纤体瑜伽拉提>>

作者简介

张淳淳，台湾和东南亚地区知名的明星塑身指导老师，指导过港台100位以上明星进行减肥瘦身，淳淳老师自己也曾因怀孕肥胖至92千克，经自身DIY研究饮食、保养到各类塑身运动，成功减下40余千克，不愧其“瘦身天后”之美誉。

其写作的美体瘦身书籍多次登上台湾及东南亚地区非文学类畅销书冠军榜，是亚洲地区最具影响力的明星塑身畅销书作家。

至今张淳淳老师仍为滚石、索尼、百代、环球、宝丽金等公司指定的明星塑身指导老师。

<<淳氧纤体瑜伽拉提>>

书籍目录

淳淳老师的话Part 1 妙龄美女VS熟龄美女 纤体大作战1—1 妙龄美女的烦恼——婴儿肥1—2 熟龄美女的
梦魇——身材走样Part 2 我的美丽宣言：美体塑型观念、方法大公开2—1 美体改造计划白皮书2—2
POB计划：打造淳氧纤体美女2—3 随时随地有氧一下：淳氧纤体伸展运动Part 3 少女、熟女一起来，
拳击有氧飙汗瘦身！
3—1 居家健身房，一坪就搞定！
3—2 淳氧纤体拳击有氧A to ZPart 4 妙龄美女瑜伽拉提斜板操，摆脱肉肉Baby Fat4—1 你是健康窈窕美
眉吗？
4—2 妙龄美女瑜伽拉提斜板操Part 5 熟龄美女瑜伽拉提椅子操，重塑窈窕好身材5—1 你是胖妈还是辣
妈？
5—2 熟龄美女瑜伽拉提椅子操

<<淳氧纤体瑜伽拉提>>

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>