

<<美丽从腿开始>>

图书基本信息

书名：<<美丽从腿开始>>

13位ISBN编号：9787534121142

10位ISBN编号：7534121140

出版时间：2003-8

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：郑燕

页数：176

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>

<<美丽从腿开始>>

内容概要

什么是美腿的最大隐形杀手？

使腿部修长的15个秘诀是什么？

美化腿部曲线的三部曲如何“演奏”？

如何通过每天20分钟的脂肪燃烧运动，让你实现拥有一双美腿的愿望——仅在短短的30天之内？

以上这些问题的答案尽在本书中。

本书主要内容包括：随时随地轻松瘦腿法；水中走动快速瘦腿法；20分钟脂肪燃烧运动；骑自行车美腿法；使腿部修长的15个秘诀；轻松简单的有氧腿部减肥操。

<<美丽从腿开始>>

书籍目录

PART 1 让你的美丽从腿开始 Chapter 1 美腿的最大隐形杀手 Chapter 2 使腿部修长的15个秘诀 Chapter 3 测量腿的长短、粗细，掌握理想的尺寸 Chapter 4 理想腿与脂肪腿的区别PART 2 30天瘦腿计划 Chapter 1 20分钟脂肪燃烧运动 Chapter 2 水中快速瘦腿操 Chapter 3 蹬自行车美腿法 Chapter 4 轻松的腿部有氧减肥操 Chapter 5 彻底去除腿部赘肉的跳绳运动 Chapter 6 足不出户，轻松瘦腿PART 3 让腿部瘦得匀称、健美PART 4 美化腿部曲线三部曲PART 5 使腿更修长的走路方式PART 6 腿部减肥的健康饮食

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>