

<<塑身>>

图书基本信息

书名：<<塑身>>

13位ISBN编号：9787534123733

10位ISBN编号：7534123739

出版时间：2004-8

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：金文

页数：76

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>

<<塑身>>

内容概要

职场、情场……秀场种种，女人的姿态被一一展现。

《女人秀》教女人如何做秀。

以主题式的路线，塑身、美白养颜双管齐下，详尽解读女人秀场如何制胜。

<<塑身>>

书籍目录

尺寸、围度大曝光 魅力曲线的黄金刻度 超重检测拉响身材警报 治标治本，识别热量本质，理性减肥
6大脂肪囤积位置排行榜 看骨架知体重 标准身材曲线比例渴望无限动起来 运动塑身面面观 运动是最好的减肥方法 如何知道自己是否运动过度 跳绳：最简单的塑身法 游泳：最有效的塑身法 健身：最时尚的塑身法 瑜伽：最古老的塑身法 运动瘦身 运动没有达到预期效果的原因 分部塑身大法 从颈到腿的逐部塑身方案 颈秀系列 臂秀系列 胸秀系列 腹秀系列 臀秀系列 腰秀系列 腿秀系列 来回都能减，公车上的瘦身操 塑身高手 苗苗的一天不可思议的超塑计划 节食可爱的地方 令人昏倒的三日减肥法 令体重暴减的七日汤饱法 好记又好用的低热量密度食谱口诀 新奇塑身法绝配 个性塑身法 看星座塑身 看血型塑身看看自己属于何种类型的肥胖 脂肪型肥胖 肌肉型肥胖 水分型肥胖 混合型肥胖 心情的秘密 挑战窈窕：不同瘦身阶段所应具备的心理素质 就那么几个瘦身的理由 心理学上看瘦身瘦身阶梯教室 绝对好用的DIY减肥全攻略

<<塑身>>

章节摘录

插图

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>