

<<DIY美女健健美>>

图书基本信息

书名：<<DIY美女健健美>>

13位ISBN编号：9787534126222

10位ISBN编号：7534126223

出版时间：2005-4

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：张淳淳

页数：113

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>

<<DIY美女健健美>>

内容概要

淳淳老师教你和明星一样“享瘦”：台湾美体塑身天后张淳淳老师利用多年来指导演艺圈明星艺人塑身的教学经验，针对女性不同部位而设计出这一系列的塑身宝典，让读者们能针对自己的问题对症下药。

百分百轻松DIY，给你拥有魔鬼曲线的钥匙。

就像张淳淳老师说的“女人不仅要瘦，更要瘦得前凸后翘，瘦出健康和自信”！

从现在开始，和明星们一起向淳淳老师学习吧！

<<DIY美女健健美>>

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位以上的明星进行减肥瘦身，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，不愧为“瘦身天后”之美誉。

其写的美体瘦身书籍多次登上台湾及东南亚地区非文学

<<DIY美女健健美>>

书籍目录

序与知名艺人合照读者来信淳淳老师的话人体肌肉组织美女健身房 第一招 瘦大腿翘臀法 第二招 大肠手疗瘦腹招 第三招 绿豆稀饭SPA锤 第四招 四指联弹减肥筷子瘦身法 第五招 开运红线瘦腰法 第六招 塑塑圈瘦身法 第七招 明星脚底按摩法 第八招 明星消瘦柳腰法 第九招 大碗瘦肚消痛经法 第十招 筷子消双下巴瘦脸法 第十一招 DIY毛巾瘦肚法 第十二招 吸管乒乓球瘦脸法 第十三招 吹卫生纸瘦肚法 第十四招 环保垃圾袋瘦身法 第十五招 丰女人消三节肚法 第十六招 胶带瘦小腿法 第十七招 一支笔翘臀法 第十八招 静脉曲张袜下半身雕塑法 第十九招 饭前缠一圈饭后瘦一圈胶带塑身法 第二十招 四点一线完美腿形塑身法 第二十一招 透明塑料袋柳腰瘦腹法 第二十二招 以假乱真隆乳法 第二十三招 搓耳朵瘦身提神法 第二十四招 两本书丰胸法 第二十五招 靠墙瘦腿法 第二十六招 酒瓶瘦手臂法 第二十七招 电话簿腹翘臀法 第二十八招 塑塑圈翘臀瘦腿法 第二十九招 熊猫眼消消招 第三十招 砂糖、茶包消脂澡 第三十一招 视觉减肥法 第三十二招 婴儿油瘦腿法 第三十三招 阶梯登高瘦腹法 第三十四招 硬币美腿法 第三十五招 弹珠翘臀法 第三十六招 奶油刀排毒小腹法 第三十七招 橡皮擦消肥膝盖法美女魅力面膜美女美食铺

<<DIY美女健健美>>

章节摘录

书摘 你家一定有用不着的旧T恤或是已经使用很久要丢掉的毛巾或抹布，这正是资源利用的好时机，千万不要把它丢到垃圾桶里喔!请你将布料折叠，一块踏在右脚上，一块踏在左脚上，尺寸大约是脚底大小(请参考图A)。

将布踏在左右脚脚底之下，身体站直，利用腹部以下的力量，将抹布在你家的空间中来回滑动(请参考图B)。

这种即省钱又方便的运动方式，不但让你做了一次家里的大扫除，更神奇的是，你下半身的腿肌及臀部得到了很好的雕塑。

如果配合花样溜冰的音乐，你会有身处溜冰场的意境及舒畅喔!P19插图

<<DIY美女健健美>>

媒体关注与评论

书评李玟、赵薇、S.H.E、王力宏、阿雅、曾宝仪、周华健、萧蔷、杜德伟、言承旭、林嘉欣、梁朝伟、庾澄庆、郑中基、吴守宪、小虫……等百位演艺名人美丽见证，真诚推荐！

瘦身美容一定要花大钱吗？

NO！

淳淳老师在本书中要教你如何利用家里现有的材料，以最少的预算、最简便的方式，美味、省钱又塑身！

<<DIY美女健健美>>

编辑推荐

瘦身美容一定要花大钱吗?NO!淳淳老师在本书中要教你如何利用家里现有的材料,以最少的预算、最简便的方式,美味、省钱又塑身,跟老师一起来当DIY美女吧!

<<DIY美女健健美>>

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>