

<<动感舞蹈>>

图书基本信息

书名：<<动感舞蹈>>

13位ISBN编号：9787534540608

10位ISBN编号：7534540607

出版时间：2004-1

出版时间：第1版 (2004年1月1日)

作者：凌巍

页数：88

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>

## <<动感舞蹈>>

### 内容概要

动感舞蹈：用拉丁舞和街舞打造完美体形，展现青春活力。

纤瘦几乎成为所有女性的惟一渴望，不知有多少或胖或不胖的女性在做着同一个梦，期待着自己一觉醒来变的苗条美丽。

幻想不如行动，请和我们一起进入拉丁舞和街舞的世界，在动感的音乐声中，塑造自己美丽的身材，展现青春的活力。

<<动感舞蹈>>

书籍目录

时尚女性——我要瘦身 你真需要瘦身吗 成人每天需要的热量 哪种运动适合您 瘦身之终极建议浪漫  
拉丁——拉造性感身材 拉丁是什么 拉丁舞的起源 如何学好有氧拉丁 拉丁健身操 有氧拉丁健身操  
有氧拉丁表演秀 放松运动动感街舞——挥洒青春魅力 什么是街舞 街舞比酷 学街舞要注意什么 一起  
来学跳街舞吧雕塑美丽——运动使我更健康 早晨起床 刷牙洗脸 工休之前 外出购物 爬楼梯 洗浴之  
前 晚间睡前享瘦美食——做健康女性 不同身材不同吃法 每日饮食六攻略 拒绝这样的美食

<<动感舞蹈>>

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>