

<<产后重塑好身材>>

图书基本信息

书名：<<产后重塑好身材>>

13位ISBN编号：9787538134063

10位ISBN编号：7538134069

出版时间：2001-08

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：郭欣妮

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>

<<产后重塑好身材>>

内容概要

随着新世纪的到来，在成千上万世纪宝宝赶着出世的同时，想必一些产后肥胖不堪的准妈妈们一定想减肥，因此笔者决定将自己积累多年的专业美容瘦身经验与技术，构思成一套在家就能以自己动手做的方式自行减肥的“全方位瘦身疗程”，只要你能每天花上短短的“10分钟”，确实依照书中步骤一一实行，相信这套全方位的产后瘦身计划，至少可以让除去5-15千克不等的多余肥肉，让你不用花大钱就能享有专业沙龙级的减肥效果。

<<产后重塑好身材>>

书籍目录

自序 再给自己一次美丽窈窕的机会

第1篇 减肥自学方案

第2篇 怀孕是身材杀手？

第3篇 产前——为窈窕曲线做准备

第4篇 产后——订做身材不是梦

第5篇 美丽妈妈另一章

附录1 快速选项秘诀

附录2 产前保养计划表

附录3 产后瘦身计划表

后序

<<产后重塑好身材>>

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>