

<<一天5分钟神奇魔法美腹术>>

图书基本信息

书名：<<一天5分钟神奇魔法美腹术>>

13位ISBN编号：9787538159059

10位ISBN编号：7538159053

出版时间：2009-5

出版时间：马琴 辽宁科技出版社 (2009-05出版)

作者：马琴

页数：64

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>

<<一天5分钟神奇魔法美腹术>>

内容概要

《一天5分钟神奇魔法美腹术》介绍了：对于长时间保持坐姿的上班族来说，最痛苦的莫过于看着自己的小腹一天天鼓起来，但又无可奈何。

夏天不敢穿贴身的裙子或低腰的裤子；游泳时不敢穿情感的比基尼。

其实，要减腹并没有那么难。

从今天开始，减腹的征途就要开始了，你准备好了吗？

每天只要五分钟的瘦腹操，就可以让你轻松甩掉“游泳圈”，赶走小肚腩。

<<一天5分钟神奇魔法美腹术>>

书籍目录

减腹画廊第一节 你最关心的减腹疑问第二节 是谁让你变成了小“腹”婆第三节 可恶的“游泳圈”疾病第四节 破解传统的减腹神话第五节 小腹微胖的穿衣法则第一章 想美腹，你准备好了吗第一节 你是哪种小“腹”婆第二节 导致腹部肥胖的错误姿势第三节 国会呼吸的女人最美丽第四节 都是便秘惹的祸第二章 学做OL中的美腹人第一节 坐椅上的瘦腹法第二节 提举内脏，让减腹从根本开始第三节 别偷懒，走楼梯第四节 忙里偷闲来减腹第五节 OL业余五大减腹的另类运动第三章 家居小诀窍，赶走小肚腩第一节 起床仪式——4招床上瘦腹操第二节 别做绝望的主妇——边做家务边减腹第三节 换个姿势看电视——边看电视边瘦腹第四节 气球原来可以这么吹——无处不在的减腹第五节 一个月和“啤酒肚”说“拜拜”第六节 粗盐减腹法第七节 橄榄油按摩减掉小肚子第四章 巧用交通工具消除游泳圈第一节 在走路中不知不觉减腹第二节 等车时的环保瘦腹法第三节 公交车上的美腹达人第四节 私家车上的瘦腹绝招第五节 学做动感单车美腹王第五章 最简单的减腹饮食法第一节 7种水果让肠胃彻底排毒第二节 6款饮品为你打造性感小蛮腰第三节 5种蔬菜吃出诱人水蛇腰第四节 3款美味粥打造完美小腹人第五节 饭后一口醋美白又美腹第六章 减腹运动法连连看第一节 空蹬单车也瘦腹第二节 让腹肌动起来第三节 伸臂收腹动作第四节 收腹提臀动作第五节 U形美腹操第六节 脚趾支撑动作第七节 蛙跳减腹法第八节 风吹树式减腹法第九节 踏步击腹减肥功第十节 自助普拉提瘦腹法第十一节 蹬腿瘦腹法

<<一天5分钟神奇魔法美腹术>>

编辑推荐

《一天5分钟神奇魔法美腹术》由辽宁科技出版社出版。

<<一天5分钟神奇魔法美腹术>>

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>