

<<纤瘦秀臂>>

图书基本信息

书名：<<纤瘦秀臂>>

13位ISBN编号：9787538414851

10位ISBN编号：7538414851

出版时间：2008-1

出版时间：吉林科技

作者：王淑坤

页数：95

字数：120000

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>

## <<纤瘦秀臂>>

### 内容概要

工作繁忙没时间运动？

不用担心！

床上瘦身操、窈窕椅子操、忙里偷闲按摩法……还有什么“理由”不美丽？

迷人肩臂运动、快速见效的美臂操……让你胳膊上的赘肉“无所遁形”。

<<纤瘦秀臂>>

书籍目录

1、塑造优美手臂 1.1 纤臂操 上肢减脂健美操 双臂的伸展运动 腋下赘肉消失不见 告别粗手臂  
雕塑你的手臂运动 上肢健美操 瘦臂方法 修长手臂挡不住诱惑 手臂瘦身法 手臂健美简单做 臂  
部简易锻炼 瘦臂丰胸一次搞定 瘦手臂立即行 手臂运动 掌上压变奏 与手臂赘肉说再见 轻松恢  
复纤瘦玉臂 手臂健美锻炼 拥有美臂不是梦 美臂器械篇 哑铃健臂法 消除腋下赘肉 ..... 1.2  
秀臂攻略2、练出撩人背部 2.1 美背操 2.2 美背攻略3、秀肩美出来 3.1 秀肩操 3.2 秀肩攻  
略

<<纤瘦秀臂>>

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>