第一图书网, tushu007.com

<<瘦身美容>>

图书基本信息

书名：<<瘦身美容>>

13位ISBN编号：9787543317796

10位ISBN编号：7543317796

出版时间：2004-6-1

出版时间：山田阳子、 夏淑怡 天津科技翻译出版公司 (2004-06出版)

作者：山田阳子

页数：191

译者：夏淑怡

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

内容概要

这是一本能让你利用坐公交车、看电视、洗澡的时间，不需要花大把钞票就能减肥的实用书。
此外本书还介绍了牛仔裤的穿法和高跟鞋、健身器材的选购方法。
只要随时注意平常的坐姿、站姿、改善不良的饮食习惯以及坚持做运动，你的身材定会因本书而更加妩媚动人。

作者简介

作者：(日本)山田阳子 译者：夏淑怡

<<瘦身美容>>

书籍目录

你的身体可因本书而更加妩媚动人辣妹的理想身材辣妹身材大检测辣妹塑身前的自我检测做做暖身操，舒活全身的筋骨无论你要做哪一部位的塑身运动，一定要先做做暖身操，活络活络全身的筋骨，特别是腰部和背部的暖身。
Part 1 大腿轻松自然的变瘦五分钟简易的股关节运动教室、办公室随时可做的运动快快乐乐做美腿操腿部健身器材好处多多风光穿上迷你裙消除浮肿的健康食物Part 2 小腿变细，下半身曲线更窈窕五分钟美美小腿体操午休时的简单运动快步走，身体轻盈又美丽美腿按摩会让小腿更有形小腿瘦身用品大集合穿丝袜的秘诀会造成水肿的食物，不会水肿的食物Part 3 脚踝像模特儿般纤细漂亮五分钟脚踝纤纤操入浴健身操，美化你的脚踝促进血液循环的脚部按摩步伐优雅。
精神抖擞地走在大街上Part 4 腰・小腹创造凹凸有致的曲线美Part 5 胸部保持弹性，双峰深圆又美丽Part 6 臀部位置提高，美化身体曲线Part 7 脸要变瘦，先消除双下巴Part 8 手臂赘肉紧绷，更娇俏迷人消除身体烦恼防止美腿歪斜的十大生活守则

编辑推荐

你的身材可因《美丽人生:瘦身美容》而更加妩媚动人，你对身体的某些部分不满意吗？
《美丽人生:瘦身美容》中的塑身运动及DIY式的美容，饮食方法，可让你从今天开始变得窈窕又美丽！

第一图书网, tushu007.com

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