

<<网络第1美腿皇后>>

图书基本信息

书名：<<网络第1美腿皇后>>

13位ISBN编号：9787564403027

10位ISBN编号：7564403020

出版时间：2010-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：闫文龙 编著

页数：119

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>

## <<网络第1美腿皇后>>

### 内容概要

孔燕松在某网站参加美腿大赛评选，无意中夺冠，之后，台湾地区、新加坡都有媒体开始报，后来各大门户网站也开始报道，北体大长腿MM孔燕松一夜之间，走红网络！  
网络第一美腿后孔燕松打开神秘的锦囊，让你一探究竟!

## <<网络第1美腿皇后>>

### 书籍目录

- 第一章 美腿孔燕松的闺房密语 第一节 十全斗美燕松腿 第二节 修长美腿的尺寸范围是 第三节 悄悄问一下, 你的腿?
- 第二章 我的玲珑玉腿修炼秘诀大公开 第一节 锦囊秘诀之一: 让你的双腿动起来 1. 每天清晨大步走 / 腿部健健康康 2. 傍晚跑跑步 / 让双腿感觉到运动的快乐 3. 器械修腿 / 腿部减脂最有效 4. 周末打打球 / 巧塑完美腿形 第二节 锦囊秘诀之二: 每日练习瑜伽, 粗腿不会有 1. 蹬车式 / 跟萝卜腿再见 2. 反弓式 / 燃烧大腿脂肪 3. 旋转小腿 / 紧实腿部肌肉 4. 大小腿旋转式 / 美腿更纤长 5. 虎式 / 练就玉腿美人 第三节 锦囊秘诀之三: 轻松普拉提, 小腿纤长的法宝 1. 仰卧卷腿 / 增强大腿柔韧度 2. 仰卧腿屈伸 / 拉伸腿部肌肉 3. 双腿后踢 / 小腿更紧实 4. 单腿伸展 / 大腿更性感 5. 上下侧踢腿 / 消除腿部肿胀 6. 游泳式 / 腿形更匀称 7. 单腿踢 / 练出灵活小腿 8. 单腿划圈 / 练就完美模特腿 第四节 锦囊秘诀之四: 孔燕松的居家瘦腿良方 1. 大球5分钟 / 腿部赘肉跑光光 2. 墙壁前2招 / 大腿越来越美丽 3. 沙发上4招 / 看电视时打造修长笔直的双腿 4. 地板上5式 / 塑腿形很有效 5. 运动后小伸展 / 放松腿部肌肉 第五节 锦囊秘诀之五: 全身大塑形, 美腿更协调 1. 蛮腰平腹不能少 2. 热力踏板, 练出性感电臀 3. 打造柔润纤细的小脚腕 第六节 锦囊秘诀之六: 优雅的姿态更显纤腿魅力
- 第三章 孔燕松的美腿达人生活 第一节 孔燕松的私房瘦腿饮食馆 1. 燕松的美腿菜谱 2. 燕松每日必吃的果果 3. 燕松最爱的柠檬酷饮 4. 燕松偷偷告诉你, 那些长不胖的零食 第二节 纤腿玉足精心呵护指南 1. 腿部皮肤护理妙招 2. 洗浴+按摩, 解除腿部皮肤干燥 3. 精雕细琢小脚丫 第三节 孔燕松的独门穿衣纤腿术 1. 混搭, 拉长你的美腿 2. 精美小配件, 突出双腿亮点 3. 魅力包包凸显美腿 4. 看看孔燕松的水晶鞋柜里都装些啥 5. 发型, 让身材更修长

<<网络第1美腿皇后>>

章节摘录

插图：

## <<网络第1美腿皇后>>

### 编辑推荐

《网络第1美腿皇后》：北体大长腿美女教你——美腿是这样练成的!有网友惊叹：“这腿也长得太不像话了。

”“见过腿长的，没见过长到可以吓人的.....”“那条腿长得不合理，不知道是怎么练就的。羡慕.....”“我完全不知道这事，不知道怎么自己一夜之间就成了冠军。

”长腿MM孔燕松说。

孔燕松称号：网络第一美腿皇后北体大长腿MM孔小松上榜理由：拥有众多女性梦寐以求的修长美腿

本期主打：告诉你，美腿这样练成的!我是长腿美女孔燕松想知道我的修炼秘诀吗？

每个女孩都想拥有迷人的双眼，紧实、性感、纤长，轻轻走过即显狂野的魅惑。

你也想么？

皇后即将打开神秘的锦囊。

你的美腿梦不再遥不可及！

<<网络第1美腿皇后>>

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>