

<<减肥瘦腿要革命（上、册下）>>

图书基本信息

书名：<<减肥瘦腿要革命（上、册下）>>

13位ISBN编号：9787806897324

10位ISBN编号：7806897321

出版时间：2007-8

出版时间：珠海出版社

作者：美人会编辑部

页数：全2册

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>

## <<减肥瘦腿要革命（上、册下）>>

### 内容概要

美丽要革命，女人你最美 《美人会》资深编辑携塑美专家全新推出美丽革命系列，为所有女性倾情打造美丽武器。

让我们从现在开始，来一场轰轰烈烈的革命吧！

瘦腿要革命：拥有修长而纤细的美腿是每个女人毕生的梦想，你对自己的腿感到不满意吗？

本书有专家指导、点评，从饮食和运动两个方面入手，帮你解除O型腿，萝卜腿、大象腿等丑腿危机，还有达人们的最新潮、最快速的瘦腿方法，DIY腿膜，瘦腿小贴土.....帮你365天，天天雕塑绝世美腿！

模特修长的美腿很是让人羡慕，还在感叹自己不如她们吗？

“瘦腿要革命”让你拥有修长美腿的理想不再是梦！

减肥要革命：“我要减肥！”

”难道你还停留在喊口号的阶段上吗？

快停止这种不现实的行为吧！

《减肥要革命》带你实现真正的成功，1%诚心斗99%努力：100%成功！

减、减、减！

一减到底、一减成功！

爱美的你还在等待什么？

我的地盘我做主，成为名副其实的排骨精就跟我们一起革命到底。

减肥没有失败，我们完全可以信赖。

<<减肥瘦腿要革命 (上、册下)>>

书籍目录

减肥要革命： 《减肥要革命》预备战 Pan 1 局部减肥 O花费告别浮肿做巴掌脸美人  
 赖床睡美人成就小腰精 矿泉水瓶使我拥有美臂不是梦 丰胸翘臀S计划 吃吃  
 、动动的瘦腿心得 DIY按摩瘦身彻底解决局部胖 瘦身霜我选我的！  
 Part 2 膳食疗法 水果减肥全解析瘦得更多更健康 绿色瘦身潮，玩转天然植物粉  
 喝对茶就掉肉的窈窕计 有机种子一周减8斤——满腹100分减肥100分 以油排油：橄榄油  
 排油减肥法 窈窕主妇的吃不胖厨房 一个月掉肉4kg的MONK减肥法 低GI减肥法—  
 月永甩6kg肥肉 密集减肥法吃面包也能瘦 Part 3 合理运动甩掉身上的脂肪 对付赘肉的  
 秘密武器 瑜伽减10斤？  
 20斤？  
 30斤？  
 由你决定 想减肥？  
 上健身房去吧！  
 舞动好身材肥肉甩光光 走出运动减肥五误区 Part 4 减肥从改变生活习惯开始  
 改善生活习惯，健康自然瘦 排毒减肥百战百胜 只是洗澡就变瘦了 喝水也能瘦？  
 是的！  
 轻松享“瘦”边睡觉边减肥 生理期安全减肥让你瘦一辈子 跳出反弹陷阱突破减肥  
 停滞 新妈咪恢复好身材减肥法 Part 5 药物和外科手术减肥 手术胃束带：减肥捷径！  
 磨骨瘦脸让她尖叫 吸脂减肥立竿见影 针灸减肥真的有用吗？  
 塑身内衣改变身型就是现在 减肥药，想说爱你不容易瘦腿要革命： Part 1 瘦腿学前  
 班 Section 1 瘦腿的终极目的 Section 2 瘦腿先纠骨 Section 3 找准你的瘦腿革命  
 战略 Section 4 美腿SOS Part 2 瘦腿初级班 Section 1 腿型问题一扫光 Section  
 2 魔法穿衣镜 Section 3 日常轻松瘦腿法大集合 Section 4 OFFICEring Section 5  
 瘦身美食馆 Part 3 瘦腿中级班 Section 1 美腿局部训练班 Section 2 美腿训练集中  
 营 Section 3 涂涂抹抹大联盟 Pan 4 瘦腿高级班 Section 1 科技革命完美你的腿  
 Section 2 瘦腿秘密武器 Section 3 腿部肌肤护理 Pan 5 美腿格言 美腿修炼密码  
 · 粉丝美人专用 美腿修炼密码·毅力美人专用 美腿修炼密码·忙碌美人专用 美腿  
 修炼密码·怪怪美人专用

<<减肥瘦腿要革命（上、册下）>>

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>