

<<秀姿瑜伽 手册+挂图>>

图书基本信息

书名：<<秀姿瑜伽 手册+挂图>>

13位ISBN编号：9787880058079

10位ISBN编号：7880058079

出版时间：2004-6

出版时间：北京北影录音录像公司

作者：北京北影录音录像公司

页数：40

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>

## <<秀姿瑜伽 手册+挂图>>

### 内容概要

塑造傲人的魔鬼身材是每个人的梦想。

可是，各种各样的减肥药、独家秘方和纤体瘦身，其结果却往往让人痛苦与失望。

简单有效的秀姿瑜伽让你自然、健康地减肥、塑身，更有美容、减压的意外收获！

本套的挂图中的纤体健身瑜伽姿势是针对人们身体最易堆积脂肪的部位——大腿、腹部、臀部、腰部，和最想美化的部位——胸部、手臂、颈部、肩部而编排的，简单易学。

其独特而温和的运动方式可以安定神经，美体塑身。

只要你坚持正确地练习，就会拥有一个火辣辣的劲爆好身材！

统一心——心要放松，面带微笑统一身——平衡姿势，延伸开展调和息——深长呼吸，绵绵不绝随时随地秀一下，秀出曼妙好身姿！

<<秀姿瑜伽 手册+挂图>>

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>