

<<8分钟收腹健身操(VCD)>>

图书基本信息

书名：<<8分钟收腹健身操(VCD)>>

13位ISBN编号：9787883529569

10位ISBN编号：7883529560

出版时间：大连音像出版社

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>

<<8分钟收腹健身操(VCD)>>

内容概要

每天8分钟，燃脂收腹，甩脱腰腹脂肪，15天成就完美腹部！

运动专家精选时下最流行的瘦身缩腹运动，全收录普拉提、舍宾、瑜伽、器械健身！

久坐的工作学习方式，久不运动的生活方式，过剩但不均衡的营养摄入，你的腰腹是不是在一天天见长？

超过1亿人练习的轻松收腹操，极速告别水桶腰、啤酒肚、大肚腩，顶级塑形美体专家教你轻松减“腹”。

男人健身塑腹：减腹不发福，紧实有型，练就王字腹肌！

女子激瘦美腹：收腹瘦腰，甩掉多余脂肪，性感紧实、柔软平坦，完美腹部轻松打造！

<<8分钟收腹健身操(VCD)>>

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>