

<<马妮形体梳理(1DVD)>>

图书基本信息

书名：<<马妮形体梳理(1DVD)>>

13位ISBN编号：9787887025685

10位ISBN编号：7887025680

出版时间：中国人民大学音像出版社

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>

## <<马妮形体梳理(1DVD)>>

### 内容概要

马妮形体梳理的几大功能：

- 01 端正体态，塑造身形
- 02 调整内分泌，改善身体根本问题
- 03 提升外在气质，仪态万方
- 04 结合心理梳理，缓解工作压力

学员感受：

马老师提出“吃饱饭再减肥”，使肌体保持在良性循环状态，才是减肥的根本之道。

经过训练后，我站着昂首挺胸，给人很挺拔的感觉，经常有人说，这个女的气质很好！

几个简单动作就让人更有气质，做任何动作都面带笑容，现在我比以前自信多了。

学习了一段时间后，我发现我有了改变，心情真的不一样，我觉得我就是最高贵的。

<<马妮形体梳理(1DVD)>>

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>