

<<健康，美丽自然来>>

图书基本信息

书名：<<健康，美丽自然来>>

13位ISBN编号：9789576799150

10位ISBN编号：9576799155

出版时间：20040426

出版时间：方智

作者：陸文灝

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>

<<健康，美丽自然来>>

内容概要

體適能瑜伽金牌教練陸文灝，2004全新出擊的重量級力作。

從頭到腳、矯正體型、減脂塑身、強化內臟、舒緩心靈的活力美形操。

她，年過50歲，曾經與死神搏鬥，而今青春健美.....她，長高了3公分，罩杯從A到C連升兩個Cup，臀圍小了3.5吋，跟著她一起從頭到腳大作戰，馬上訂做一個輕盈窈窕的自己。

簡單、有效、安全的正確運動，讓你瘦得健康、美得有形。

作者簡介

陸文灝(Irene Lin)

強力適能瑜伽創始人，現為陸文灝強力適能瑜伽教室負責人。

長期在美國及台灣從事體適能、有氧運動、瑜珈等教學活動，並負責師資培訓，曾擔任美國華府多位眾議員、演藝人員、律師、新聞界以及各界專業人士的個別訓練教練。

專業認證包括：美國有氧運動協會（ACE）金牌認證合格「個別訓練教練」、「有氧運動教練」第五級、美國YMCA認證合格體適能教練，為現在國內認證等級最高的專業體適能、有氧、瑜珈教練。

著有：《健康魔法書》。

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>