第一图书网, tushu007.com

<<女孩一定要知道の搶救！　腰、>

图书基本信息

书名：<<女孩一定要知道の搶救！
腰、腹、臀NG曲線>>

13位ISBN编号：9789862253083

10位ISBN编号：9862253088

出版时间：I'm READ

作者：I'm READ編輯部 著

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

第一图书网, tushu007.com

<<女孩一定要知道の搶救！　腰、>

内容概要

Part1 腰、腹、臀檢視篇帶你了解三部位曲線的重要性，用一些小點子來增加迷人的魅力。
從檢視各部位發生的症狀開始，甩開水桶腰、下腹贅肉、臀部下垂等惱人的問題。
Part2　腰部曲線腰間肉，是全身上下最容易「冒」出來，卻也是最容易減掉的發胖部位。
如果是捏起來軟軟的，只要透過伸展操，再搭配按摩，就能輕鬆還你窈窕動人的S腰線。
Part3　腹部曲線腹部發胖，不僅穿衣服不好看，也會對健康造成危害！
試著用拇指和食指掐起「腹肉」最多的地方，如果超過1公分，那就是「小胖」，如果超過3公分，那就是「大胖」了。
Part4　臀部曲線臀部大小與個人「骨架」大小絕對有關，尤其是東方女性普遍為「上窄下寬」的西洋梨身材，只靠節食或運動不當，反而會瘦到不該瘦的地方，甚至不小心練出了「金剛芭比」曲線。
Part5　吃出美麗窈窕曲線減肥、塑身除了透過運動，飲食也是決定窈窕曲線的關鍵。
本單元將針對女性最切身的美容塑身問題，指導愛美的女性們如何進行正確的飲食調養。

第一图书网, tushu007.com

<<女孩一定要知道の搶救！　腰、>

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