

图书基本信息

书名：<<女孩一定要知道的搶救！  
雙腿NG曲線>>

13位ISBN编号：9789862253199

10位ISBN编号：9862253193

出版时间：I ' m READ

作者：I'M READ 編輯部 著

页数：152

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>

## <<女孩一定要知道的搶救！ 雙腿NG>>

### 內容概要

Part1 雙腿檢視篇打造修長雙腿的第一步，從找出問題點開始，對症下藥才不會徒勞無功。本篇教你一一檢視大腿、小腿與腳部的曲線，快速找出改善癥結點，讓所有缺點無所遁形。

? Part2 大腿曲線還在為了粗壯的大腿煩惱嗎？

脂肪堆積、水腫、肌肉鬆弛、循環差等，都是大腿粗壯的原因，透過簡單的伸展操與正確的按摩方法，輕鬆打造纖細、結實的大腿曲線。

? Part3 小腿曲線無論是蘿蔔腿還是烏仔腳，都是破壞小腿曲線的兇手；膝蓋周圍脂肪堆積或是靜脈區張，則是讓小腿看起來不美觀。

要如何改善這些問題呢？

仔細看本篇內容可以得到解答。

? Part4 腿部曲線夏天穿涼鞋出門時，露出粗糙腳跟和厚腳皮很不美觀；腳部支撐身體大部分的重量，如果沒有適當舒緩疲勞會影響身體健康。

本篇仔細說明如何改善平常容易被忽略的腳部問題。

? Part5 吃出纖細的美腿想要擁有一雙名模般的纖細美腿，除了平時多做運動外，可以多吃一些食物和攝取營養素改善腿部水腫，並防止脂肪的堆積。

本書特色 教你如何Step by Step做簡單的伸展操與正確的按摩方法，搭配服飾穿搭法來修飾NG曲線，使用小編推薦保養品來滋潤你的肌膚，輕鬆打造嫩白、完美比例的雙腿！

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>