

<<精瘦美 2>>

图书基本信息

书名：<<精瘦美 2>>

13位ISBN编号：9789862298978

10位ISBN编号：9862298979

出版时间：2013-5-31

出版人：三采文化出版事業有限公司

作者：KIMIKO

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>

<<精瘦美 2>>

内容概要

<<精瘦美 2>>

作者简介

<<精瘦美 2>>

書籍目錄

Chapter 1

破解瘦身迷思Q&A：傻傻分不清的事？

→ Kimiko老師這次想問大家，你想要變成什麼樣的漂亮？
你真的知道自己該如何調整才會變美變漂亮？
書中的想法一定不能錯過！

Q1：「S」號最美？
「瘦」就是好？

Q2：只想漂亮一陣子？
還是漂亮一輩子？

Q3：麵糰塊VS.細麵條的差別？

Q4：不再半信半疑，練對地方就有希望？

Q5：寧願不動，也不要動錯？

Q6：運動時一定要戴護具嗎？

Chapter 2

動作關鍵調整：姿勢對、曲線現、身材就美了！

→ 搭配DVD，書中詳細標示關鍵動作的留意細節，這些動作可說是正確塑身的基礎，也是讓你身材變好看的訣竅喔！
同時貼心針對「男性」與「年長」讀者設計適合的動作與安全提醒，讓全家人一起練！

● 加強下身版—夾出蜜桃臀&塑出緊實腿

A1 夾出小翹臀、「削」掉馬鞍袋

A2 舉出細長腿

A3 拱成小蠻腰

A4 S曲線這樣搖

A5 窄身男女都這樣推

A6 激讚魔鬼好身材

● 加強上身版—打造三兒美人

B1 轉出天鵝脖（附進階版）

B2 臂膀背肉一起消（附進階版）

B3 挺出珠寶台、練出窄肩膀

B4 幫自己的胸部按讚

B5 拉出背腰兒字線

B6 拎出輕盈小腰身

B7 打造無死角上身

Chapter 3

學員親身實證：每招5分鐘就能瘦、瘦、瘦！

<<精瘦美 2>>

不必每天狂練，也不必忍受挨餓，動對最重要！
許多學員已透過運動，達成驚人的瘦身！
你還等什麼？
快跟著加入精瘦美的行列吧！

學員Yen：排便順暢、膚況變好！
自信提升！

學員小米：改善多年的肩頸痠痛與駝背！

學員淑華：手臂肩膀變細窄，胸部變大！

學員雲姐：加強心肺與代謝，腸胃功能變強！

學員Angela：無形中雕塑體態，曲線變好看了！

<<精瘦美 2>>

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>