

<<驚奇瘦身法>>

图书基本信息

书名：<<驚奇瘦身法>>

13位ISBN编号：9789866716652

10位ISBN编号：9866716651

出版时间：三采文化出版事業有限公司

作者：三采文化 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>

<<驚奇瘦身法>>

內容概要

甩掉水桶腰、凸小腹，外表立刻瘦一圈！

腰一瘦，全身跟著瘦？

聽完歌就做完的3?5分鐘骨盆瘦腰運動 遠離肥腰的6大危險姿勢！

最想知道的20大腰圍管理食物你的腰肥夠了嗎？

甩掉水桶腰、凸小腹，外表立刻瘦一圈！

你和大多數女性一樣，手腳纖細，

但一坐下仍能擠出層層游泳圈？

手一掐，腰部就有贅肉？

輕拍腰部，肉還會晃動？

女人，只有腰細才能展現玲瓏曲線，一旦脂肪最易囤積的腰腹部開始瘦，全身脂肪也會跟著消退，要讓自己看起來瘦，其實沒有這麼難！

本期針對忙碌的現代上班族，每天只要利用3?5分鐘、1首歌曲的時間，在最自在、最舒服的姿勢下，做做骨盆瘦腰運動，就能輕鬆美腰！

你以為瘦腰的運動種類很少？

其實有許多新興熱門的舞蹈，如肚皮舞、拉丁舞等都是「瘦腰舞蹈」運動的代表，透過扭腰、轉圈的動作，能有效運動到側腰、腰際的肌群，具有絕佳瘦腰功效！

想要輕鬆瘦腰，食物和衣物的選擇是關鍵，提供20大腰圍管理食物、肚子不凸的美身穿衣術，腰圍尺寸不再讓你吃驚！

想抓住眾人目光，找回自信心嗎？

快來跟著一起美腰瘦身，感受其所帶來的各種驚奇魅力吧！

本書特色1. 忙到沒時間運動？

快速瘦腰的骨盆運動，你一定要知道！

每天利用3~5分鐘、1首歌的時間動一動，就能快速美腰！

3個步驟的簡單動作，不節食、不費力，也能瘦到關鍵部位--腰。

通勤、辦公室或家裡，就能完成的骨盆瘦腰課程！

2. 邊跳邊瘦腰的熱門舞蹈！

著重骨盆畫8練習的肚皮舞、「8」字形擺動的騷沙舞等，都是瘦腰效果驚人的人氣舞蹈，渴望燃燒腰部脂肪，快來一起跟著做！

3. 視覺瘦美身穿衣術！

在減掉腰圍贅肉前，懂得利用馬甲、調整型內衣等瘦腰法寶，是最聰明的視覺瘦身法！

4. 決定胖瘦的腰圍管理食物！

徹底知道20大專胖腰圍及纖腰的食物，是瘦腰的重要關鍵，千萬不能忽略！

<<驚奇瘦身法>>

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>