第一图书网, tushu007.com

<<快乐刮刮瘦>>

图书基本信息

书名：<<快乐刮刮瘦>>

13位ISBN编号：9787114047671

10位ISBN编号：7114047673

出版时间：2003-9-1

出版时间：人民交通出版社

作者：张富源

页数：155

字数：130000

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

<<快乐刮刮瘦>>

内容概要

自己在家就可以DIY的神奇[牛角梳刮刮瘦身法]即即刮刮瘦，一身窈窕绝非梦事！
台湾著名整骨瘦身专家张富源老师强力出击，指导读者利用牛角梳利痧板以及一些生活中唾手可得的简单器具，搭配特殊配方精油或自制瘦身油，依个人所需做局部的瘦身刮痧，其效果立现的神奇疗效让人啧啧称奇！
通过参照本书学习，你不但能自己在家DIY快乐刮痧瘦身，瘦小脸、瘦小腹、瘦大腿、瘦手臂等，还能藉助和家人、伴侣间的互相刮痧、按摩增添许多生活情趣，共同轻松享受，见证“刮刮瘦”的乐趣和无肉一身轻的成就感。

作者简介

张富源，现任，承德体形轮廓研究中心 责任人；中华整体健康推广协会 理事。
塑身DIY指导教师。

<<快乐刮刮瘦>>

书籍目录

自序小兵立大功！
一 道具篇 瘦身牛角梳 瘦脸牛角梳 玻璃饮料瓶 擀面棍 棒球棍 拍痧棒 刮痧板 蝎尾刷 二 特制瘦身油篇 特制瘦身油材料 瘦身油制作步骤DIY牛角梳刮板塑身篇 一 肉饼脸的春天 彻底摆脱黯淡无光的肉饼脸！
脸部刮刮瘦 二 刮刮塑上身 1、水牛肩 2、肩膀厚 3、粗手臂 4、肥厚手掌、粗手指 5、胸部刮刮塑 三 腰腹全都瘦 四 完美臀形不是梦 五 美腿风情录 六 你不可不知的牛角梳刮刮瘦蝎尾刷塑身篇拍拍打打塑身篇 臀部 大腿 小腿艾卷温灸篇见证篇 见证PART 1 见证PART 2天然健康的瘦身小法宝——“精油”

第一图书网, tushu007.com

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