第一图书网, tushu007.com

<<DIY整骨塑身瘦健美>>

图书基本信息

书名：<<DIY整骨塑身瘦健美>>

13位ISBN编号：9787114047688

10位ISBN编号：7114047681

出版时间：2003-9

出版时间：人民交通出版社

作者：张富源

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

<<DIY整骨塑身瘦健美>>

内容概要

捶捶打打3分钟，立即瘦下3厘米！
瘦腰、减臀、小脸、去脂，魔鬼身材“打”出来。
“整骨塑身法”能够让你真正的轻松瘦身、立即见效。
挥别肥胖的灰暗岁月！

本书由台湾著名整骨瘦身专家张富源老师亲自示范整骨动作与技巧，让读者可以自行在家中整骨调整。
只需“敲敲打打”，就能让你轻松削减赘肉，在短短的三分钟就能瘦下一寸寸的腰部、臀部、脸部脂肪。
张富源老师还吸收了美国、日本等国的徒手疗法经验，针对各部分的疑难杂症与形成原因进行了详细的分析。
书后附有“整骨QR一百问”，让你快速进入窈窕美丽之道，省去自我摸索的困惑。

本书中将人体区分为头部、手部、背部、胸部、腰部、臀部与腿部，详细分析各部位的疑难杂症与形成原因，让读者不仅可以治标，更可以治本，所以不论是想要小脸、纤腰、瘦腿，都可以完成，真正做到“想瘦哪里就瘦哪里”，让你可以拥有完美的体形和身材。

<<DIY整骨塑身瘦健美>>

书籍目录

自序
一 真人见证篇——A-B
二 整骨专家-张富源指导篇
三 DIY整骨塑身篇
1 打造立体小脸部！

2 雕塑均匀纤细的手臂线条！

3 露出平整均匀的性感背脊线条！

4 秀出坚挺浑圆的胸部线条！

5 展露完美窈窕的腰腹身段！

6 挑战圆、翘、挺的完美臀型！

7 展现直挺纤细的美腿风情！

四 塑身减肥小物篇
1 超好用的瘦身小物登场！

五 真人见证篇——C-G
六 完美塑身法
七 问答篇

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