

<<美体圣经>>

图书基本信息

书名：<<美体圣经>>

13位ISBN编号：9787122010148

10位ISBN编号：7122010147

出版时间：2007-10

出版时间：化学工业出版社

作者：许莉伶

页数：149

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>

## <<美体圣经>>

### 内容概要

本书介绍了改变身体的美丽体操60招300余式，分美胸篇、收腹篇、美腿篇、酸痛治疗篇四部分，不仅改变体形，更可减压保健，全书彩图详细图解，帮你轻松实现从头到脚的美丽大变身!特别赠送精美挂图，方便美体实战。

## &lt;&lt;美体圣经&gt;&gt;

## 书籍目录

美胸篇 美胸秘技第01招 基础乳房按摩 美胸秘技第02招 胸部肌肉坚实操 美胸秘技第08招 黛妃美胸操 美胸秘技第04招 睡前美胸操 美胸秘技第05招 沐浴丰胸活力操 美胸秘技第06招 超快健胸操 美胸秘技第07招 饮食丰胸法 美胸秘技第08招 中药食补美胸 美胸秘技第09招 保健美胸法 美胸秘技第10招 内衣美胸法 美胸秘技第11招 提臀挺胸操 美胸秘技第12招 按摩丰胸操 美胸秘技第13招 伸展美胸操 美胸秘技第14招 折椅健胸操 美胸秘技第15招 自然挺胸操 美胸秘技第16招 魅力健胸操 美胸秘技第17招 伸展健胸操 美胸秘技第18招 胸部健美操 美胸秘技第19招 轻松展胸操 美胸秘技第20招 乳房特效按摩 美胸秘技第21招 舒压美胸操 美胸秘技第22招 柔体美胸六部曲 美胸秘技第23招 漂亮曲线塑胸操 美胸秘技第24招 经络丰胸操 乳腺癌检测DY看一看, 摸一摸 收腹篇 收腹秘技第01招 “腰”求曲线打造标准尺寸 收腹秘技第02招 远离收腹4大误区 收腹秘技第03招 从呼吸开始将收腹进行到底 收腹秘技第04招 收腹运动拥有小蛮腰 收腹秘技第05招 穴位指压按摩最简单收腹法 收腹秘技第06招 每天30分钟有氧运动窈窕腰身 收腹秘技第07招 小道具让你轻松甩掉“游泳圈” 收腹秘技第08招 实现盈盈一握的瘦腰操 收腹秘技第09招 脂肪变肌肉打造平坦腹部 收腹秘技第10招 国际最时尚的减腹运动 收腹秘技第11招 收腹还要有曲线美 收腹秘技第12招 水桶腰“作战”计划 收腹秘技第13招 完美腹部速成法 收腹秘技第14招 五步小诀窍告别小肚腩 收腹秘技第15招 轻松打造S形曲线 收腹秘技第16招 产后轻松减腹操 美腿篇 美腿秘技第01招 正确的走路姿势 美腿秘技第02招 改善O形腿 美腿秘技第03招 腿部平衡健美操 美腿秘技第04招 毛巾美腿操 美腿秘技第05招 膝盖脂肪燃烧操 美腿秘技第06招 下蹲瘦腿操 美腿秘技第07招 哑铃拉腿操 美腿秘技第08招 芭蕾美腿椅子操 美腿秘技第09招 无所不在塑腿操 美腿秘技第10招 美腿按摩操 美腿秘技第11招 收紧腿肌操 美腿秘技第12招 乒乓美腿操 美腿秘技第13招 腿部保健操 酸痛治疗篇 克酸秘技第01招 颈部疲劳舒缓操 克酸秘技第02招 脖子僵硬防护法 克酸秘技第03招 肩膀酸痛舒缓操 克酸秘技第04招 颈肩背舒缓操 克酸秘技第05招 五十肩舒缓操 克酸秘技第06招 臂膀伸展操 克酸秘技第07招 初级护背操 克酸秘技第08招 高级护背操 克酸秘技第09招 腿部酸痛舒展操 克酸秘技第10招 膝盖酸疼治疗操 克酸秘技第11招 小腿减压按摩操 克酸秘技第12招 网族减压操 克酸秘技第13招 椅子舒展操

<<美体圣经>>

章节摘录

插图

<<美体圣经>>

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>