

<<唐林香浴瘦身操>>

图书基本信息

书名：<<唐林香浴瘦身操>>

13位ISBN编号：9787501954612

10位ISBN编号：7501954615

出版时间：2006-7

出版时间：中国轻工业出版社

作者：唐林

页数：144

字数：40000

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>

<<唐林香浴瘦身操>>

内容概要

靠着沐浴塑身法，成功找回以往的曲线，我也迫不及待想和大家分享，当然这绝对需要自己的坚定不移的毅力，每天做，持续下去，自然能看到塑身成果呢！

根据平常累积的经验，我特别整理出几套简单的健康操和按摩方法，分为洗澡前、中、后，以及淋浴、泡澡时适合的动作，希望通过这本书，能让大家利用最健康轻松的方法，向多余的肥肉say goodbye！

<<唐林香浴瘦身操>>

作者简介

唐林，台湾艺人，身高168厘米，体重49公斤，A型血，双鱼座。

因其傲人双峰、火爆身材成为台湾最大的搜索引擎openfind的冠军得主，并拥有“台湾第一性感女神”之称。
健康火爆的身材加之姣好的容貌使其在主持、演艺、品牌代言方面全面出击，均取得了傲人的成绩。

<<唐林香浴瘦身操>>

书籍目录

时尚概念——香浴塑身导言香浴瘦身初体验 沐浴！
掌握瘦身最佳时机 立刻学会！
美容瘦身沐浴术 自我调查！
你想塑哪里？
 人气沐浴塑身品！
总点名雕塑曲线！
保证瘦的香浴操 沐浴前 基础毛巾操 沐浴中 泡澡小体操 沐浴后 浴后放松操 洗完澡来杯茶吧！
简易塑身饮品消除赘肉！
必学的香浴按摩 沐浴中随手按摩法（沐浴篇、泡澡篇） 浴后美体按摩 穴道瘦身 自己也能办到附录

<<唐林香浴瘦身操>>

章节摘录

插图

<<唐林香浴瘦身操>>

媒体关注与评论

书评懒美眉唐身法大公开！

唐林出镜亲授香浴瘦身操典藏VCD。

以火爆身段、傲人双胸，红遍台港澳、风磨大陆。

亲传 立刻学会！

美容塑身沐浴术。

只靠沐浴，就能保证让你洗掉囤积的脂肪！

<<唐林香浴瘦身操>>

编辑推荐

想减肥不用再那么辛苦，沐浴就能让你轻松塑身！

以火爆身段、傲人双胸红遍台港澳、风靡大陆的台湾当红主持唐林，教你如何以沐浴来甩掉恼人的“蝴蝶袖”！同时教你沐浴前、中、后的瘦身操，使你轻松享“瘦”。

唐林保养瘦身有一套，近来她迷上沐浴瘦身法，推出了《唐林香浴瘦身操》一书。

立志推广日本当红的美体概念，当个香喷喷的沐浴美人。

掌握瘦身最佳时机，只靠淋浴，就能保证让你洗掉囤积的脂肪！

<<唐林香浴瘦身操>>

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>