

## <<我的小肚肚不见了>>

### 图书基本信息

书名：<<我的小肚肚不见了>>

13位ISBN编号：9787501956661

10位ISBN编号：7501956669

出版时间：2007-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：华文图景

页数：123

字数：95000

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>

## <<我的小肚肚不见了>>

### 内容概要

相信在多数人都有这样的经验，全身上下最容易发胖的就是自己的腰部和腹部了，“小腹婆”们总是羞于穿短上衣和贴身裙装，以免暴露她们不完美的曲线。

其实，只要进行适当的美腰收腹运动，可以有效减除腰部和腹部的赘肉，用更省时、更省力、更有效的方式，避免没有章法的无为锻炼，让你轻松拥有婀娜动人的小蛮腰和性感迷人的小腹。

## <<我的小肚肚不见了>>

### 书籍目录

美腰秘技 第1招 “腰”求曲线，“腹”求完美美腰秘技 第2招 瘦腰收腹的四大错误观念美腰秘技  
第3招 柳腰，摆动中的风采美腰秘技 第4招 不要“水桶腰”，不要“游泳圈”美腰秘技 第5招 收腹  
细腰操美腰秘技 第6招 锻炼腰肌运动的妙招美腰秘技 第7招 美化腰肌曲线“三部曲”美腰秘技 第8  
招 消除“游泳圈”紧腹操美腰秘技 第9招 居家瘦腰操美腰秘技 第10招 摩擦减腹法美腰秘技 第11招  
平复腹部赘肉椅子操美腰秘技 第12招 随时随地的收腹操美腰秘技 第13招 消脂紧腹操美腰秘技 第14  
招 收腹指压操美腰秘技 第15招 印度瘦腰腹术美腰秘技 第16招 简单纤腰八式美腰秘技 第17招 瑜伽  
减腹法美腰秘技 第18招 平坦小腹操美腰秘技 第19招 腹肌伸展操 美腰秘技 第20招 神奇气功减腹操  
美腰秘技 第21招 腹肌运动操 美腰秘技 第22招 收缩腹肌群美腰秘技 第23招 简易减腰法美腰秘技  
第24招 捍卫纤腰操美腰秘技 第25招 完美小腹滚球操美腰秘技 第26招 快速窈窕腰身训练法美腰秘技  
第27招 腹肌功能增强操美腰秘技 第28招 完美腰腹曲线操

<<我的小肚肚不见了>>

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>