

<<强效瘦身按摩全图解>>

图书基本信息

书名：<<强效瘦身按摩全图解>>

13位ISBN编号：9787504853745

10位ISBN编号：7504853747

出版时间：2011-1

出版时间：农村读物

作者：丛磊//双福|主编:单述刚

页数：96

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>

<<强效瘦身按摩全图解>>

内容概要

《强效瘦身按摩全图解》介绍了按摩瘦身的机理、瘦身按摩的几个阶段（全身按摩——打造不易发胖体制——局部按摩——攻克瘦身关键点——完善提升）以及保健与美肤等内容。

<<强效瘦身按摩全图解>>

书籍目录

如何更好使用本书：4周强效按摩瘦身计划表序按摩变美，只要4周PART 1 按摩入门，变美从这里开始
前记——按摩瘦身，给我们自信与美丽最简单测试——我的身体为什么会发胖？
按摩只可以快速减肥么？
简单按摩手法，快速掌握——常用按摩方法——三种穴位定位方法特效减肥穴位，如何准确找到按摩前的准备与注意——工具——按摩减肥前的注意事项Top8PART2 全身减肥——关键所在，轻松打造不易发胖体质自我按摩DIY——简单有效他人辅助——专家采用的整套按摩法美丽讲堂：气质美人身材标准PART 3 局部减肥——有的放矢，攻克你的瘦身关键点瘦脸呈现——告别baby face消减下颏——减龄更有形美颈——拥有“天鹅”美人颈削肩——做个柔美俏佳人细臂——按出纤纤玉臂纤腰不是梦——成就窈窕身姿去小肚腩——跟“游泳圈”说拜拜提臀——让翘臀性感有形修长美腿——轻松攻克瘦腿难关美丽讲堂：按摩可以改变哪种类型肥胖PART 4 保健&养颜——完美进阶，健康呵护一生美肤养颜——给肌肤大减龄卵巢保养——青春不老的秘密改善痛经和寒症——快乐做女人减疲劳、增体能——让身体充满活力舒缓肩背疼痛——告别办公室亚健康淋巴排毒——无毒一身轻改善便秘——好肤色，好身材健康讲堂：百病不求人——特效自我保健按摩28法PART 5 瘦会持久——简单好习惯，保持S形身材的秘密生活小细节，帮你轻松瘦坐卧行走，改变形体美丽讲堂：按摩瘦身，明星也宠爱附录：瘦身食谱，好吃不胖

<<强效瘦身按摩全图解>>

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>