

<<瘦身美容30招>>

图书基本信息

书名：<<瘦身美容30招>>

13位ISBN编号：9787533742034

10位ISBN编号：7533742036

出版时间：2008-10

出版时间：林薇 安徽科学技术出版社 (2008-10出版)

作者：林薇

页数：263

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>

<<瘦身美容30招>>

前言

给自己一个苗条健康的人生，当女人，可说是上帝的恩赐。

女人拥有男人缺乏的曼妙曲线和肢体美感，只要能充分展现，绝对可以成为异性崇拜的焦点、同性钦羡的对象。

但是要当一位窈窕美女，必须付出努力。

到底该如何做，才能实现梦想呢？

就让本书告诉你。

本书主要包括解读塑身密码、曲线打造非梦事、快速健美餐在这里和美女健身房四篇。

第一篇 解读塑身密码。

本篇介绍减肥与丰胸的知识。

第二篇：曲线打造非梦事。

本篇介绍各种局部瘦身的运动。

第三篇：快速健美餐在这里。

本篇介绍各种塑身食谱。

第四篇：美女健身房。

本篇介绍各式运动减肥的方法。

书里所分享的内容，皆简单可行，只要有恒心，持续实践这些方法，相信下一位窈窕佳人就是你。

<<瘦身美容30招>>

内容概要

给自己一个苗条健康的人生，当女人，可说是上帝的恩赐。
女人拥有男人缺乏的曼妙曲线和肢体美感，只要能充分展现，绝对可以成为异性崇拜的焦点、同性钦羡的对象。

但是要当一位窈窕美女，必须付出努力。

到底该如何做，才能实现梦想呢？

就让本书告诉你。

本书主要包括解读塑身密码、曲线打造非梦事、快速健美餐在这里和美女健身房四篇。

第一篇 解读塑身密码。

本篇介绍减肥与丰胸的知识。

第二篇：曲线打造非梦事。

本篇介绍各种局部瘦身的运动。

第三篇：快速健美餐在这里。

本篇介绍各种塑身食谱。

第四篇：美女健身房。

本篇介绍各式运动减肥的方法。

书里所分享的内容，皆简单可行，只要有恒心，持续实践这些方法，相信下一位窈窕佳人就是你。

水嫩柔细，轻盈优雅，人见人爱。

本书从饮食习惯、衣着装饰、日常姿态等生活细节着手，介绍优美体态塑身秘籍，让您轻松成为曲线玲珑的完美女人。

<<瘦身美容30招>>

书籍目录

为何会肥胖？

怎么吃才不胖？

产后如何减肥？

泡澡瘦身真Easy！

抽脂手术面面观以针灸来减肥减肥的误解减肥的敌人明星塑身经验谈丰胸密码如何选择适合的内衣？
以隆胸手术登“峰”造极美女抬头挺胸不驼背美胸、按摩运动消除腹部赘肉小蛮腰再现瘦腿大作战许
一双美丽的双臂当个小脸美人打造结实臀部美化肩部线条运动减肥的原则办公室里动动身体让有氧运
动带来元气水中有氧运动真健美女性健身轻易上手以瑜伽来塑身丰胸料理大公开减肥食谱一览一周减
肥食谱范例各类饮食减肥法食物热量一览

<<瘦身美容30招>>

章节摘录

插图：

<<瘦身美容30招>>

编辑推荐

水嫩柔细，轻盈优雅，人见人爱。

《瘦身美容30招》从饮食习惯、衣着装饰、日常姿态等生活细节着手，介绍优美体态塑身秘籍，让您轻松成为曲线玲珑的完美女人。

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>