第一图书网, tushu007.com

<<30明星塑身秘诀大公开>>

图书基本信息

书名：<<30明星塑身秘诀大公开>>

13位ISBN编号：9787535754103

10位ISBN编号：7535754104

出版时间：2008-9

出版时间：湖南科技出版社

作者：林姊裴

页数：234

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

第一图书网, tushu007.com

<<30明星塑身秘诀大公开>>

内容概要

你羡慕光鲜亮丽的艺人吗?许多明星为了在镜头前更加完美动人，费尽心思维持身材，而这些在摄影机下闪闪动人的明星们，又是怎么维持美好身材的呢?想必他们一定要有过人的毅力和决心。
　减肥这条路是艰辛的，只吃、不动是不可能达到瘦身的目的，许多明星也以“ 要美不要命 ”的手段去达到瘦身目的，但这是不健康的观念，我们就先带你看一看中、韩、日明星保养好身材的私房秘诀。
　本书教你如何维持健康的身体和窈窕的身材曲线，由基本的入门法再进阶到瘦身观念的建立，再将美眉送到魔鬼训练班的集训，然后就是如何不再复胖、长久维持轻盈的身材。
最后，我们将简单的瘦身方式融入生活，让你轻轻松松、简简单单可以随时随地瘦身。
　你想成为下一位备受瞩目的窈窕淑女或明日之星吗?想感受一下前所未有被疯狂追求的快感吗?那就和本书一起来舞动你的身材，展现你的美丽吧！

<<30明星塑身秘诀大公开>>

书籍目录

PART1 明星篇　中国艺人瘦身秘诀　第一名模林志玲15分钟锻炼操　性感美女舒淇懒人瘦身法　九头身美少女吴佩慈按摩瘦腿法　歌坛小天后萧亚轩疯狂健身训练法　最美的欧巴桑陈美凤巫婆减肥法　阳光女孩蓝心湄简单瘦身操　丑小鸭变天鹅陶晶莹仰卧起坐纤腹法　SOS爱美姊妹花每天1分钟瘦美美　气质美女舞后刘真舞蹈塑：身法　天王巨星刘德华饮食观念维持法　国际巨星张曼玉瘦身观念养成法　大笑姑婆吴君如分食减肥法　清秀佳人张柏芝瘦身四大原则　青春玉女杨采妮瑜伽维持法　健康美女莫文蔚热爱运动瘦身法　歌坛酷天后王菲瘦身三部曲　小龙女刘亦菲规律的瘦身食谱　韩国明星瘦身小锦囊　韩国第一美女金喜善采蜜吹气法　氧气美女李英爱葡萄减肥法　可爱乔妹宋慧乔柠檬水瘦身法　……　……　日本明星瘦身秘诀　欧美艺人瘦身秘诀PART2 基础篇PART3 进阶篇PART4 战斗篇PART5 享瘦篇PART6 附录筎

章节摘录

插图：

编辑推荐

你还在赞叹别人拥有魔鬼般的身材吗？
你想成为下一位备受瞩目的窈窕淑女或明日之星吗？
想感受一下前所未有被疯狂追求的快感吗？
那就和《30明星塑身秘诀大公开》一起来舞动你的身材，展现你的美丽吧！
简单美味瘦身料理+完美女人简单瘦身操=抢救身材大作战。
以30位明星为师，轻松维持窈窕曲线，保证不再复胖！

第一图书网, tushu007.com

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