第一图书网, tushu007.com

<<寻找美丽>>

图书基本信息

书名：<<寻找美丽>>

13位ISBN编号：9787801316493

10位ISBN编号：7801316495

出版时间：2002-6

出版时间：中国妇女出版社

作者：马妮

页数：358

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

内容概要

改善形体、健美形体没有灵丹妙药；如果有，它就在你身上存在着；“ 形体梳理 ”可以帮你把它开发出来；形体美只是生命中美的一部分；美在体态，美更在心灵。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

马妮，福建人民艺术剧院形体教师，生于1953年，安徽亳州人。
曾经是芭蕾舞演员，结婚生孩子后形体发胖，体质下降，不得已而改行。
为了改善形体，苦苦寻求，终于用自己揣摩出来的“形体梳理法”恢复了原来的体态。
在这套方法秘而不宣近十年，决定将“形体梳理法”拿出来，奉献给寻找美丽的朋友们。
几年来，从福州到北京，接受这套方法的女性上万人。
不论青年人、中年人还是老年人，都从中获得了简单实用的改善形体方法，更获得了健康、自信和美丽。

书籍目录

挺起你的脖子（代序）开头第一部分 我的观念体态与减肥体态是你最好的“ 装饰品 ”胖有胖的风采，瘦有瘦的魅力要想不发胖，先把脖子拉长吃饱饭再减肥减肥最终靠自己把家里的秤换成镜子“ 停 ”字很重要要有好形体需有好身体身心的梳理要有好体态需有好心态梳理形体第二部分 我的故事梳理前芭蕾给我光彩保胎好辛苦乳腺炎开三个刀口减肥更辛苦自信心一败涂地支持丈夫的事业留守女士北京之行学健美操观察与动物初练气功揉成自己的东西梳理后我的春天又来了把乳房重新健起来低烧的折磨函大苦读又有了自信第一个“ 形体梳理 ”班开始办讲座给歌厅小姐上课朋友的鼓励喜悦与挫折女部长班当成事业做第三部分 她的故事做美丽的好女人形体与服饰第四部分 我的方法概念与动作“ 正产品 ”与“ 副产品 ”附：人体穴位图结尾

编辑推荐

作者曾是芭蕾舞演员，结婚生子后体形发胖，体质下降，不得已改行。
为了改善体形终于自己发明了“ 形体梳理法 ”恢复了原来的体态。
这套方法秘而不宣近十年后，决定拿出来献给寻找美丽的朋友们。

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