

<<女性腿部健美法>>

图书基本信息

书名：<<女性腿部健美法>>

13位ISBN编号：9787801574534

10位ISBN编号：7801574532

出版时间：2002-4

出版单位：人民军医出版社

作者：东京美腿协会著、吴慧卿译

页数：121

字数：77000

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>

<<女性腿部健美法>>

内容概要

无论是谁，多少对自己的双腿都有些许的不满或烦恼。

即使是模特儿小姐，也有类似的困扰。

然而您的双腿天生就应该是这样吗？

不是的。

本书由专业医师执笔，从腿部减肥、生活习惯等方面教您如何克服种种不良行为，矫正“有毛病的”腿形。

只要您持之以恒，并按照本书中的方法去做，一定会使您拥有一双既符合身高、又顺应体形的美腿。

<<女性腿部健美法>>

书籍目录

第一章 如何拥有迷人的美腿 1.双腿减肥有良方 审美观各有不同 由自卑转变为自信 勿让错误的想法阻碍你美梦成真 别灰心!拥有美腿不是梦第二章 美腿的模范 1.你的腿是哪种类型的呢? 2.慢慢形成的健美腿型(Sporty Leg) 拥有健康美腿的秘诀 3.又细又直、芭比型美腿(Barbie Leg) 拥有芭比般美腿的秘诀 4.最适合紧身裙的职业型美腿(Career Leg) 拥有职业型美腿的秘诀 5.丰腴型的性感美腿(Sexy Leg) 拥有丰腴性感美腿的秘诀第三章 你的美腿目标就在这 1.你的腿属于哪一种类型? 自我检视的重点 判定结果 类型1 类型2 类型3 类型4第四章 迅速确实地获得美腿 1.专业沙龙对迈向美腿之捷径的解说 道德要知道原因 身体歪斜之影响 身体歪斜之影响 身体歪斜之影响 你的歪斜程度检视 你的歪斜程度检视 你的歪斜程度检视 消除身体歪斜可使腿变得漂亮第五章 变成美腿的生活习惯第六章 展现美腿的穿着方式附录后记

<<女性腿部健美法>>

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>