

<<家庭提臀操>>

图书基本信息

书名：<<家庭提臀操>>

13位ISBN编号：9787806469422

10位ISBN编号：7806469427

出版时间：2006-5

出版时间：上海文化出版社

作者：葛苓,周睿,王翡

页数：47

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>

## <<家庭提臀操>>

### 内容概要

瘦身、丰胸、美腿……一轮又一轮的美丽风暴不断席卷而来，女人总有做不完的功课，这一季中爱美女人又该为什么而战呢？

臀部赘肉、扁平臀、肌肉松弛……有些美眉不重视美臀给自己带来的风采，总是觉得臀部好看与否在身形的整体美观中根本不占什么比例，臀部不够漂亮完全可以忽略。

如果拥有这种想法就大错特错了，因为完美的身材就是身体各个部位的比例合理而恰到好处。

可以试想一个拥有小蛮腰的高桃女生却有着“不合时宜”的臀部，从而破坏整体的完美，岂不是非常遗憾？

很我女生整体身材不错，但是因为展臀部不够完美，总是穿一些过臀的衣服来掩盖自己的缺陷，其实与其遮遮掩掩，不如从现在试着让运动改变你的臀部曲线，让运动消耗掉多余脂肪。

《家庭美臀操》针对不完美臀形的几大问题，逐一制订对策，简单轻松的运动消耗多余脂肪、塑造完美翘臀曲线。

## <<家庭提臀操>>

### 书籍目录

第一篇 Super翘臀辣妹练成法 居家提臀健美操 应对臀部下垂的七大招数 模特教你翘臀操 对抗地心引力大作战 产后妈咪提臀妙招 专业哑铃提臀法第二篇 消灭臀部松弛赘肉 小妙方击垮臀部赘肉 臀部肌肉紧实指压法 让腰部、腹部，臀部更柔软灵活 办公室女郎的椅子美臀奇术 3周见效恢复紧实臀部 帮你解决“坐班族”的肥臀烦恼第三篇 完美臀位线重塑计划 每天几分钟，“面盆”臀部去无踪 起简单滚臀提臀法 单腿塑造完美臀形 随心所欲美臀法 每天半小时，和扁平臀部说再见 运动减脂，美臀造就

<<家庭提臀操>>

章节摘录

插图

## <<家庭提臀操>>

### 编辑推荐

瘦身、丰胸、美腿……一轮又一轮的美丽风暴不断席卷而来，女人总有做不完的功课，这一季中爱美女人又该为什么而战呢？

臀部赘肉、扁平臀、肌肉松弛……本书针对不完美臀形的几大问题，逐一制订对策，简单轻松的运动消耗多余脂肪、塑造完美翘臀曲线。

<<家庭提臀操>>

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>