第一图书网, tushu007.com

<<一天5分钟神奇魔法>>

图书基本信息

书名：<<一天5分钟神奇魔法>>

13位ISBN编号：9787875381595

10位ISBN编号：7875381592

出版时间：2009-5

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：马琴

页数：79

字数：60000

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

导致腿部肥胖的原因竟然是错误的走姿。
一天5分钟瘦腿操，让腿部变苗条。
小小饮料瓶，带走大肥腿。
每天跳一跳，让腿部赘肉去光光。

<<一天5分钟神奇魔法>>

书籍目录

美腿画廊　第一节　大象腿塑形记　第二节　女性最关心的瘦腿问题　第三节　如何让上下半身都匀称　第四节　腿粗的服饰掩饰法第一章　想瘦腿，你准备好了吗　第一节　下半身减肥的要点　第二节　导致腿部肥胖的错误走姿　第三节　打造美腿的五大秘籍　第四节　日常美腿法四要四不要　第五节　美腿的理想标准尺寸　第六节　修长美腿的三大黄金点第二章　1分钟瘦腿操　第一节　瘦整个大腿　第二节　瘦大腿内侧　第三节　瘦大腿外侧　第四节　睡前1分钟瘦腿操第三章　办公室美腿术　第一节　矫正坐姿迈出瘦腿第一步　第二节　小脚掌大作用　第三节　坐椅上的瘦腿秘方　第四节　打印机旁的瘦腿操第四章　家属生活美腿术　第一节　巧用减肥盐去除腿部赘肉　第二节　保鲜膜也能去赘肉　第三节　光着脚来美腿　第四节　边看电视边瘦腿　第五节　和椅子一起跳舞　第六节　洗澡也能瘦腿　第七节　睡前5分钟让你双腿长5厘米　第八节　躺着也能做美腿美人　第九节　小小饮料瓶，带走大肥腿　第十节　全身带动局部的美腿操　第十一节　神奇按摩消除腿部水肿　第十二节　穴位按摩打造勾人美腿　第十三节　光洁美腿靠打造第五章　巧用公交工具瘦腿第六章　最简单的瘦腿法第七章　最简单的瘦腿饮食法第八章　轻松改变怪形腿

章节摘录

插图：

编辑推荐

《一天5分钟神奇魔法:美臀美背术》是由辽宁科学技术出版社出版的。

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