

<<景丽塑身纤体瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<景丽塑身纤体瑜伽>>

13位ISBN编号：9783603004705

10位ISBN编号：3603004701

出版时间：2005年7月第一版

出版时间：成都时代出版社

作者：东映文化编著

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>

<<景丽塑身纤体瑜伽>>

内容概要

- part1景丽寄语：练出好身段
- part2养生美体的塑身瑜伽
- part3充满生机的瑜伽呼吸
- part4瑜伽热身运动
- part5塑身瑜伽操
- part6瑜伽断食法
- part7瑜伽减肥的原理
- part8每天必做的九个纤体瑜伽动作
- part9景丽信箱

<<景丽塑身纤体瑜伽>>

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>