

<<美腿技巧/瑞丽袖珍丛书>>

图书基本信息

书名：<<美腿技巧/瑞丽袖珍丛书>>

13位ISBN编号：9787501925896

10位ISBN编号：7501925895

出版时间：1999-9-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：朱骏

页数：106

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>

<<美腿技巧/瑞丽袖珍丛书>>

内容概要

本书共分两大部分，第一部分介绍了最新腿部健美的基本法则，包括为什么体重减轻两腿依然臃肿的原因，关于肌肉认知的对与错，发胖的原因分析以及消除脂肪的方法等。

第二部分介绍了塑造完美腿型的实际操作方法，包括入浴、运动、绝食疗法以及骨骼的健美等操作实例。

全书图文并茂，叙述详尽，通俗易懂。

<<美腿技巧/瑞丽袖珍丛书>>

书籍目录

第一部分 最新腿部健美基本法则 为什么体重已经减轻腿部却依然臃肿？

关于肌肉认知的对与错 你的肌肉老化到什么程度了？

难道我就是那种很容易发胖的体质吗？

跳拉丁舞纠正下垂的臀部曲线 消除大腿脂肪的最终手段是走路 想轻松上班就穿功能鞋第二部分 塑造完美腿型应用篇 正确的入浴方法具有健养生功效 运动可以很好地消耗体内脂肪 扁平足和凹足是美腿的大敌 绝食疗清洁体内 骨骼的健美能“一美遮百丑”

<<美腿技巧/瑞丽袖珍丛书>>

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>