

<<纤纤美体DIY>>

图书基本信息

书名：<<纤纤美体DIY>>

13位ISBN编号：9787502345969

10位ISBN编号：7502345965

出版时间：2004-5

出版时间：科技文献出版社

作者：秦爱萍

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>

## <<纤纤美体DIY>>

### 前言

丰胸、翘臀、纤腰、美腿，每个美眉都梦寐以求。

可是人无完人，也许是这里，也许是那里，总有那么一个部位，和你的期望不那么一致。

怎么办？

如果你不是很心急，不要求在一天之内把这一切通通改变，又不想忍受整形之痛，那就不妨加入我们的DIY行列，让自己的身体在轻松愉悦中健健康康地美起来，靓起来。

煲一份美食，坚持一项锻炼，只要关注生活中细微的点点滴滴，有一天，你就会得到令人振奋的惊喜。

而在这个过程中养成的良好的生活习惯和随之而来的自信，也会让你受用终生。

美丽、健康、自信、活力四射，这样的女人，有谁会不喜欢，又有谁会不羡慕呢？

还犹豫什么，赶快加入我们的DIY美体行动吧！

## <<纤纤美体DIY>>

### 内容概要

《纤纤美体DIY》是一本关于美体健身的指南性用书，内容全面细致，系统实用。分为纤纤美体新概念、丰胸篇、美臀篇、纤腰篇、美臂篇、美腿篇、纤体小常识几大版块，内容涉及运动美体、饮食美体、按摩美体等等内容。适合广大爱美人士参考使用。

## <<纤纤美体DIY>>

### 书籍目录

第1章 纤纤美体新概念纤体新概念纤体新标准第2章 丰胸篇胸部的美学标准胸部的健美技巧丰胸知识点滴第3章 美臀篇臀部的美学标准臀部的健美技巧美臀知识点滴第4章 纤腰篇腰腹部的美学标准腰腹部的健美技巧纤腰知识点滴第5章 美臂篇臂部的美学标准运动美臂第6章 美腿篇腿部的美学标准腿部的健美技巧美腿知识点滴第7章 纤体小常识纤体知识点滴纤体易步入的误区帮你纤体的生活好习惯美体小技巧

### 章节摘录

插图：纤体已经成为现代女性的主要话题之一，无论是好莱坞影坛的超级巨星，还是巴黎T型舞台上的顶级模特，不管是事业有成的成熟女性，还是憧憬未来的青春少女，无不渴望拥有一副苗条而性感的身材。

体形凹凸有致，甚至于透过肌肤能够显出骨骼之精美，这似乎更加符合现代人的审美时尚。

加上吊带装和露脐装的流行，骨感美的风潮席卷半边天。

现代女性对纤体孜孜不倦的追求，被嗅觉灵敏的商人们视为巨大的商机，于是乎，各类减肥产品和减肥疗法如洪水般涌入市场。

这些减肥产品和减肥疗法，在明星广告效应的作用下，对爱美女性产生了无法抗拒的诱惑力。

我们不否认其中一些产品和疗法确有作用，但是其作用到底有多大？

对健康有无副作用？

答案不得而知。

<<纤纤美体DIY>>

编辑推荐

《纤纤美体DIY》：DIY系列

<<纤纤美体DIY>>

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>