

<<窈窕瘦身志>>

图书基本信息

书名：<<窈窕瘦身志>>

13位ISBN编号：9787504840158

10位ISBN编号：7504840157

出版时间：2002-12

出版时间：中国农业（农村读物）

作者：张嘉铭等主编

页数：95

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>

<<窈窕瘦身志>>

书籍目录

快报速递——全球减肥新动态无可挑剔的窈窕点穴法，完全减重，瘦得健康3大当今最热门减肥法，说给你听瘦身专业护理MENU，新鲜出炉的一级快报 4种特别靓颜术，让FACE悄悄改变 眉飞色舞，OL的美肤塑身法 30天见效的平腹法，Just So EasT 专属漂亮OL的时尚美臀功课 手指压压，轻松消除双下巴 从头到脚的护理，会睡觉的女人美丽永恒瘦身后的及时保养，将摇曳的美丽定格！

睁大眼睛，时刻警惕你的5个FAT信号 日本美眉推崇的27种经典瘦身法则 健身瘦身：消除健身房恐惧症 8种小器具，轻松组建家庭健身房 条条框框的清规戒律 塑造可爱的“窈窕GIRL” 情绪营养训练法——属于这个季节的苗条新法 手术减肥有风险，当三思而后行 瘦身不当八大忧虑，你知道吗？

运动瘦身并非百利而无一害，揭出3类隐形“杀手” 让秀发帮助瘦瘦身嘟嘟嘴，抬起头，2招变出瓜子脸运动运动，迷人肩线随就手“来” 伸伸臂，甩甩手，手臂肉肉消失无踪 收紧小腹，隐隐约约show出诱人小蛮腰 踢踢腿的轻松健康法居家美臀操，让可爱PP翘一翘做个PP放电的俏宝贝 深呼吸，让脂肪瞬间燃烧 1、2、3，揉一揉，塑造出优美的小腿曲线 芭蕾公主的瘦身法，舞出动人曲线 “懒妹妹”的轻松沙发操，坐出来的美丽 窈窕从“椅”开始 “胡萝卜身材”美眉窈窕法 紧急瘦腰操，一招一式快速学KISS BOBO 做个自在的雅皮女孩 “酒妹妹”对危机Say No 宠爱自己，让小“腹”婆、小“圆”妹笔逐颜开的瘦身日记 营养金字塔之谜，窈窕是这样练成的 从吃做起，帮你瘦身的饮食原则 不要谈“吃”色变，令你苗条的食物减肥法 3大项饮食策略，瘦也瘦得“水当当” “排骨女”的塑身新概念 吃掉脂肪，告别肥胖 擦亮双眼，对让身体受到伤害的减肥方法说“不” 妆容测试ABC，测测你的浪漫指数瘦身秘诀之搞笑排行榜浮想联翩：关于女人的种种联想

<<窈窕瘦身志>>

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>