

<<养颜美体健康操>>

图书基本信息

书名：<<养颜美体健康操>>

13位ISBN编号：9787504842176

10位ISBN编号：7504842176

出版时间：2003-7

出版时间：农村读物出版社

作者：安静 舒馨

页数：83

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>

## <<养颜美体健康操>>

### 内容概要

本书从Body的各个部位重点出击，从头到脚精心设计了一系列的美体健康操，包括指压按摩、穴道按摩、沐浴美体和富有情趣的情侣体操等，让读者轻松塑造纤体美肤，使身材更加匀称玲珑。

<<养颜美体健康操>>

书籍目录

第一篇 瘦脸按摩体操大集合 赘肉成因解析 瘦脸要穴按摩 让圆下巴精巧的方法 颧骨指压法 七天瘦脸表情操 经络按摩法 点穴养颜法 胖脸紧缩按摩法 变出瓜子脸的2大妙招 瘦脸千金方第二篇 丰胸按摩体操大集合 7大穴位造就俏咪咪 水疗法, 俏咪咪随手而至 居家美胸体操第三篇 健美你的后臂第四篇 五分钟成细腰美女第五篇 美臀修炼法 臀部问题大侦查 速效美臀法 美臀运动 扭腰提臀的拉丁舞, UP、UP扭起你俏丽的臀 第六篇 美腿按摩体操大集合 Office女良美腿Schedule 脚踝纤细的体操 随时随地[美腿法] 赶走小象腿、棉花腿、水肿腿的美腿法 跟萝卜腿说再见的超easy瘦腿12招 [美腿冰淇淋] 新鲜出炉 消除橘皮的美腿的按摩术 化曲为直的腿型纠正术 呵护出颠倒众生的脚丫 指指点点美丽指压按摩第七篇 按摩&指压美丽健康的妙方 按摩的作用 穴道指压的方法 按摩, 让皮肤弹起来 日常结实按摩 11种简单又见效的美白指压法 指指点点丰胸指压按摩第九篇 洗一个健康美人澡 水中精灵健体塑身计划

<<养颜美体健康操>>

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>