

<<美体塑身书>>

图书基本信息

## <<美体塑身书>>

### 内容概要

作为全美国最优秀的健身专家，以及畅销书《强健起来》和《人体减肥训练》的合作作者，丽希·内伯伦特已经帮助几百人获得了满意的健身效果。

现在她希望能够帮助每一位读者！

本书介绍的健身运作简便易行、目的性强，又附有具体动作插图和详尽的说明，定能使那些希望减轻体重、增加肌肉的女性拥有从未有过的良好感觉。

## <<美体塑身书>>

### 作者简介

15年来，丽希·内伯伦特一直致力于帮助他人健身的事业。作为纽约市的一家健身咨询公司——“一加一健身管理公避开”深具创新意识的主管，丽希的工作就是保证遍布全国各酒店和公司的25个俱乐部的健身中心会员们心情舒畅、精神抖擞地经常锻炼。

<<美体塑身书>>

书籍目录

前言如何使用本书完美动机完美问题，完美答案完美新手健身练习完美减肥健身练习完美腹部健身练习完美腿部和臀部健身练习完美上体健身练习完美力量健身练习完美健身房健身练习完美伸展健身练习完美身心健身练习完美旅游健身练习

## <<美体塑身书>>

### 编辑推荐

《美体塑身书(10类塑造完美女性身材的健身练习全彩图解本)》：我们生活在一个快节奏的时代，生活的时钟每天都在催促我们快一些、再快一些。我们在做一件事，触摸每一件物体，使用或消费每一种产品时都期望它让我们尽快达到目的或者产生更快更好的效果。社会上那些洞察万事、通晓古今的营销人员和信息商人已经将我们的思维和行为改造成了这种快捷的方式。

<<美体塑身书>>

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>