

<<减肥教室-创意女性系列>>

图书基本信息

书名：<<减肥教室-创意女性系列>>

13位ISBN编号：9787506243308

10位ISBN编号：750624330X

出版时间：1999-09

出版时间：世界图书出版公司

作者：黎巍

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>

<<减肥教室-创意女性系列>>

书籍目录

第一部分 神奇呼吸减肥法

第一节 逆腹式呼吸减肥法

第二节 呼吸配合动作迅速减肥两式

第二部分 穴位的按摩改善肥胖体质

第一节 简易穴位定位法

第二节 整体减肥中最重要的穴位

第三部分 气功减肥健身操

第一节 预备动作（动作1~动作6）

第二节 腰、上腹部

第四部分 每天5分钟的健与美

第一节 一日之计在于晨（起床前的体操）

第二节（入睡前的体操）

第五部分 美容护肤小秘方

1 改善粗糙的皮肤

2 改善手的皮肤

<<减肥教室-创意女性系列>>

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>