

<<完美曲线瘦身操>>

图书基本信息

书名：<<完美曲线瘦身操>>

13位ISBN编号：9787506260893

10位ISBN编号：7506260891

出版时间：2003-10-1

出版时间：世界图书出版社

作者：何昕逸,苏苏

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>

<<完美曲线瘦身操>>

内容概要

世图生活资讯网。

外形完美的女人，除了拥有丰满的胸部，最让人羡慕的就是腰臀的超完美搭配了。借走路变成S形，不是一种妄想；将风情万种演绎得淋漓尽致，更需要下半身的优美曲线。只要你心存爱美之心，就没有任何美丽的梦想可将你击溃！

<<完美曲线瘦身操>>

书籍目录

一 即刻做个细腰美女

- 1 “腰”求曲线，塑造完美身材
- 2 纤腰，摆动中可见的美丽
- 3 轻松五步拥有平坦小腹
- 4 特殊细腰瘦身操
- 5 完美腹部减脂速成法
- 6 神奇气功减腹法
- 7 超乎想像的摩擦减腹法
- 8 快速窈窕腰身训练班
- 9 收腹运动，实现你的“盈盈一握”的腰肢
- 10 腹式呼吸法，“救身圈”的福星

.....

二 锻炼腰腹肌，成为曼妙女人

.....

三 组合美腰训练操

.....

四 扁平下垂臀部美眉看过来

.....

五 魔法宝典，臀部大变小

.....

<<完美曲线瘦身操>>

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>