第一图书网, tushu007.com

<<S形美人体雕手册>>

图书基本信息

书名：<<S形美人体雕手册>>

13位ISBN编号：9787532127771

10位ISBN编号：753212777X

出版时间：2004-1

出版时间：上海文艺出版（总）社

作者：秀杂志社 编

页数：110

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

有那么多健康减肥的选题，不管是道听途说乱减肥的从前，还是追求速效减肥方式的现在，所有女人想要的结果就是——瘦！
瘦！
瘦！
　在这么极端的想法下，报纸医疗版上出现了减肥减到危及生命的新闻，社会版上出现了为了减肥欠下百万刷卡金的匪夷所思消息，实在让人不得不摇头，这些真的是追求窈窕身段的必经过程？
！
而瘦——就是美丽的最终点吗？
　《秀》提倡“ S美人 ”的美丽精神，女人就是要以最Smart、Safe的方法，来Shaping自己的身材，你可以拥有最完美的S曲线，同时也能闪耀女人该有的Shiny、Sexy光芒。
　S形美人不是在数字上斤斤计较，也不认为瘦到40公斤才是美，我们会找出最适合自己的方法，在不损害健康的前提下，塑出自己的S黄金比例身材。
　《秀》首先为你策划第一轮胸、腰、臀重点雕塑S计划，在饮食、运动、保养三管齐下的努力之下，大声秀出你的S曲线以及S宣言吧！

<<S形美人体雕手册>>

书籍目录

测测你的S曲线需求　身材看起来不够S，到底是哪里出了问题？
做做测验，找出你目前最需要的S计划。
美胸S计划 抓出4个破坏胸部曲线的元凶　胸部曲线的发展不尽如人意，原因可不是一朝一夕千万的，让我们从生活中找出4个不够S的原因。
美丽胸部曲线，一分钟姿势矫正　每天早上从起床开始，利用一点点时间进行身体姿势的训练，可使歪斜、错误的身体形态渐渐回归正常。
超级丰胸食物　自始至终天然食物本身所扮演的角色从未动摇，它依旧是那个能让女人美丽的黄金宝库。
从中西医与专家们精心设计的食谱中，进行优质的丰胸美食计划吧！
核桃奶酪汁 鲈鱼青瓜汤 黄豆炖肉 药材炖猪脚筋 山药排骨汤 海鲜木瓜盅 动一动，雕塑S形身材 女人动起来，美胸曲线S篇　HOT健胸器材 1.胸部推举机 2.蝴蝶扩胸机 3.斜凳推举哑铃 HOT健胸体操 1.胸前阴抗横推 2.跪姿伏地挺身 3.胸部等长收缩运动难以开口问医生的乳头、乳晕问题集 完美胸形按摩术 十二星座塑身密码　纤腰翘臀S计划抓出4个破坏腰臀曲线的元凶美丽腹臀部曲线一分钟姿势矫正聪明吃出平腹翘臀曲线女人动起来 腰臀曲线S篇缩腹翘臀按摩术胸、腹、臀整形手术热门排行

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图

媒体关注与评论

书评健身教练强力推荐12招，最有效丰胸·瘦腰·提臀运动。

编辑推荐

健身教练强力推荐12招，最有效丰胸·瘦腰·提臀运动。

第一图书网, tushu007.com

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