

<<完美身材后天塑造>>

图书基本信息

书名：<<完美身材后天塑造>>

13位ISBN编号：9787534121159

10位ISBN编号：7534121159

出版时间：2004-1

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：林芳

页数：170

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>

## <<完美身材后天塑造>>

### 内容概要

本书分臀部篇、胸部篇、腰及小腹篇、手臂篇、大腿篇、小腿篇、减肥篇七大部分，给女性读者提供了一系列弥补先天不足、再造完美身段的简单易行的方法。

如何穿着也是一门学问，本书会告诉你，无袖背心、迷你裙等如何才能穿出韵味、穿出曲线，让你一举手、一投足都能成为众人瞩目的焦点。

想瘦、“享瘦”，其实不难。  
重要的是，你的方法用对了吗？

## <<完美身材后天塑造>>

### 书籍目录

PART 1 身材过胖如何才能瘦下来 理想的身材比例 各种身高、体重的理想身材比例 身材肥胖的杀手  
全身自我检测，你属于易胖体质吗PART 2 胸部篇 重塑胸部完美曲线 抬头挺胸的运动 加强胸部曲线的  
运动 20秒挺胸运动 健胸按摩法 简易的水中有氧美胸法 胸罩的正确选择及穿法 健胸健身用品PART 3  
手臂篇 改造粗壮的手臂PART 4 腰·小腹篇 展现细腰的曲线美PART 5 臀部篇 重塑完美殿形PART 6 大  
腿篇 跟肥胖的大腿说ByeByePART 7 小腿篇 告别萝卜腿PART 8 随时随地十大塑身法

<<完美身材后天塑造>>

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>