第一图书网, tushu007.com

<<一分钟前凸后翘>>

图书基本信息

书名：<<一分钟前凸后翘>>

13位ISBN编号：9787534126253

10位ISBN编号：7534126258

出版时间：2005-4

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：张淳淳

页数：157

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

<<一分钟前凸后翘>>

内容概要

淳淳老师教你和明星一样“享瘦” 台湾美体塑身天后张淳淳老师利用多年来指导演艺圈明星艺人塑身的教学经验，针对女性不同部位而设计出这一系列的塑身宝典，让读者们能针对自己的问题对症下药。
百分百轻松DIY，给你拥有魔鬼曲线的钥匙。
就像张淳淳老师说的“女人不仅要瘦，更要瘦得前凸后翘，瘦出健康和自信”！
从现在开始，和明星们一起向淳淳老师学习吧！

第一图书网, tushu007.com

<<一分钟前凸后翘>>

作者简介

张淳淳，台湾和东南亚地区知名的明星塑身指导老师，指导过港台100位以上明星进行减肥瘦身，淳淳老师自己也曾因怀孕肥胖至92千克，经自身DIY研究饮食，保养到各类塑身运动，成功减下40余千克，不愧其“瘦身天后”之美誉。
其写作的美体瘦身书籍多次登上台湾及东南亚地区非文学

第一图书网, tushu007.com

<<一分钟前凸后翘>>

书籍目录

自序一分钟真的能前凸后翘吗？
名人代序 医学界专区 大明星专区 演艺圈专区张淳淳老师档案资料PART 1 你也可以前凸后翘互动区 淳友瘦身家族 美丽天使契约书 2001瘦瘦星——KIKI FITDOLL瘦娃娃出生证明PART 2 前凸后翘巨星餐厅区 一日瘦一斤魔鬼瘦身餐区 一日瘦一斤快速变SUPER美女影展水果瘦身餐 姊姊妹妹瘦起来喝汤区 消消消……消脂天后瘦身茶馆 瘦身美容果菜吧PART 3 前凸后翘瘦身美人自修馆区 体脂肪测验30问 你是什么体型？
七大体型完全美人经络穴道美容表 手足按摩经络穴道图PART 4 前凸后翘明星塑身馆 前凸后翘DIY塑身教室 什么是Fit Ball呢？
Fit Ball瘦健球塑身教室PART 5 前凸后翘淳友俱乐部 每个人心上的一颗恶性“毒瘤”SNG读者心情故事 完全美人Q&A

第一图书网, tushu007.com

<<一分钟前凸后翘>>

章节摘录

书摘　　怎么样的人最适合使用一日瘦一斤魔鬼瘦身餐呢?除了长期肥胖的人之外，尤其针对因为一连串的假期及庆祝活动，像情人节、圣诞节、过年、派对聚餐及应酬大吃大喝，而在短时间内体重增加1～4千克的肥胖族，或者是自暴自弃的自我毁灭式狂食症，上述各种族群的人都可以适用我为你设计的一日瘦一斤魔鬼瘦身餐。

　　每日睡前的消夜点心一定要在睡前4小时吃完，而且一定要吃，除非你是意志坚定绝对不吃消夜的人，否则等到睡前1—2小时肚子饿得哇哇叫时再来吃，瘦身的效果就会大打折扣了!P30插图

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

书评港台明星塑身宝典，明星塑身指导老师张淳淳，传授明星“ 享瘦 ”秘方。
　李玟、赵薇、S.H.E、王力宏、阿雅、曾宝仪、周华健、萧蔷、杜德伟、言承旭、林嘉欣、梁朝伟、痩澄庆、郑中基、吴宗宪、小虫……等百位演艺名人美丽见证，真诚推荐！

第一图书网, tushu007.com

<<一分钟前凸后翘>>

编辑推荐

标准体重不是终点，做个玲珑浮凸的瘦美人才是终极目标。
本书中淳淳老师特别拟订出小甜甜布兰妮、赵薇、萧亚轩、林心如等美女巨星的瘦身餐、瘦身茶，消脂塑身轻轻松松!

第一图书网, tushu007.com

<<一分钟前凸后翘>>

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