

<<纤纤塑腰>>

图书基本信息

书名：<<纤纤塑腰>>

13位ISBN编号：9787538414899

10位ISBN编号：7538414894

出版时间：2008-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：王淑坤，代红 主编

页数：95

字数：120000

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>

<<纤纤塑腰>>

内容概要

女人形体美的关键在于曲线美，而塑造玲珑曲线的关键，恰在于中间的那一段腰。只有拥有纤细的腰部，才能拥有健美的身材！

<<纤纤塑腰>>

书籍目录

1、挑战小腹婆 1.1 纤腹操 球操完美小腹 平坦小腹任你炫耀 轻松缩腹法 让你腹部
美丽动人 向小腹婆挑战 拥有平坦腹部 完美腹部速成法 OL瘦小腹 打造美丽腹部
肥肚, Bye-Bye 快点收紧腹部 腹部变平平 胃腹健美操 坐椅腹部练习操 瘦腹精通
最佳腹部锻炼法 小腹瘦身宝典 腹部减肥的方法 腰肌锻炼瘦小腹 收缩腹肌操 1.2
纤腹按摩 揉腹 动动手减小腹 1.3 纤腹攻略 不做大肚婆 简易瘦腹对策 平坦
腹部诀窍 摆脱小腹部 告别小肥肚 练成平平小腹 收紧腹部行动 瘦腹食法 秀
出平坦小肚 做个平腹美女2、捍卫细腰快易行 2.1 瘦腰操 2.2 细腰按摩 2.3 细腰攻略3、
腰腹不分家

<<纤纤塑腰>>

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>