

<<美眉修腿>>

图书基本信息

书名：<<美眉修腿>>

13位ISBN编号：9787538430110

10位ISBN编号：7538430113

出版时间：2005-1-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：王淑坤,代红

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>

<<美眉修腿>>

内容概要

拥有纤细美丽的双腿是很多女性的梦想，然而在现代社会紧张忙碌的生活中，由于很多先天后天的原因，很多女性不得不对自己的腿说抱歉。美腿和其他任何事一样，都要因地制宜，根据自己的情况决定美腿方法。

<<美眉修腿>>

书籍目录

1 美腿纤细绝对行 1.1 纤腿操 纤腿绝招 跳出优美曲线 美腿妙法 纤长瘦腿操 运动瘦腿方 粗腿变纤 玲珑玉腿操 完美瘦腿任你行 美腿锻炼 瘦腿招数 穿拖鞋美腿 9分钟美腿操 3分钟帮你消瘦下半身 请你常做摆腿操 美腿瘦腰日夜兼程 美腿3分钟 美腿训练计划 怎样减少腿部脂肪 拯救胖胖腿秘笈 美腿功结实双腿 1.2 纤腿按摩 7天美腿计划 帮你拔掉大粗腿 双管齐下拯救肥腿 1.3 纤腿饮食 营养你的腿 美腿肖脂食谱 1.4 纤腿绝招 美腿良方 健身球运动 练就美腿 获得美腿的6条捷径 保鲜膜挑战迷你裙 2 美丽大腿为你支招 瘦腿只需1分钟 去除大腿赘肉的好姿势 大腿减肥 赶走粗壮大腿 练出健美的大腿 臀部及大腿粗壮的人 攻克粗胖大腿妙计 美腿秘笈公开秀 大腿纤细操 紧收大腿 3 玲珑小腿的秘密武器4 办公室纤腿方案 5 腿部护理

<<美眉修腿>>

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>