

<<美眉翘臀>>

图书基本信息

书名：<<美眉翘臀>>

13位ISBN编号：9787538430127

10位ISBN编号：7538430121

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

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>

<<美眉翘臀>>

内容概要

拥有健康的胸部，是每个女性梦寐以求的事情。
但并不是每个女性天生就能生就一副健美的胸部。

由脂肪和乳腺形成的柔软胸部，因年龄或重量的增加或增长而下垂是不可避免的。

下面我们就向女性朋友们介绍几种专门用于健胸的运动，因为动作简单、需要的器材容易找到，不妨利用空闲时间多加练习。

不过，最后提醒一句，任何事情都贵在坚持！

<<美眉翘臀>>

书籍目录

1 让你的胸部挺起来1.1 魔鬼美胸操健胸韵律操完美俯卧撑美胸哑铃操挺立集中操家庭健胸快易行5项运动帮你丰胸减肥不减胸胸部防垂8法1.2 美胸按摩按胸效果好按摩法注意事项常用按摩法美胸7法自我按摩3法美胸产品按摩法让乳沟秀出来2 丰胸食谱食物的丰胸功效木瓜牛奶系列生吃木瓜系列丰胸木瓜牛肉系列煲木瓜系列丰胸热饮系列丰胸热糊系列丰胸甜点系列丰胸羊肉系列丰胸黑木耳系列丰胸生菜系列丰胸章鱼系列丰胸鱼汤系列丰胸猪蹄系列丰胸鱼汤系列丰胸猪蹄系列丰胸猪尾系列丰胸鹌鹑蛋丰胸豆类系列丰胸粥系列丰胸山药系列丰胸中药系列……3 丰胸禁忌手岫4 丰胸课堂

<<美眉翘臀>>

编辑推荐

有一种爱，叫为了你尽显美丽容颜；有一种爱，叫为了你呵护娇艳身材。
爱与美丽健康同行，全力打造E时代“秀水佳人”！

<<美眉翘臀>>

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>