

<<一分钟健康塑身绝招>>

图书基本信息

书名：<<一分钟健康塑身绝招>>

13位ISBN编号：9787801319111

10位ISBN编号：7801319117

出版时间：2004-3

出版时间：中国妇女出版社

作者：吴静美

页数：179

字数：80000

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>

## <<一分钟健康塑身绝招>>

### 内容概要

要想健康美丽，不如自食其力。

做做健身专家建议的动作，不必花钱，随时随地动一动，想健胸的健胸，想放松的放松，想让坐久了办公室的筋骨不酸痛也没问题。

就让《一分钟健康塑身绝招》与大家一起来塑身、健身吧！

本书篇篇精彩，文短而易懂。

## <<一分钟健康塑身绝招>>

### 作者简介

吴静美，1965年出生，曾任《自立晚报》记者，现任《联合报》健康版记者。著有《伴你成长》、《思想曲》等书。

## <<一分钟健康塑身绝招>>

### 书籍目录

#### 一 塑身运动 硕大便是美吗？

美而挺 不穿内衣要小心地心引力 腹部赘肉与年龄也有关 大家一起来缩小腹 坐着站着躺着都能缩小腹 让腹部的肥肉变肌肉 简单修饰下半身 在床上蹬自行车 练出均匀的小腿 简单妈运动二 冗长会议不再令人腰酸背痛 边开会边运动 胸背伸展效果好 桌上运动三 办公室狭小空间可运动 办公室运动 在自己的座位上运动 坐着也可以运动 伸展腋下肌肉群 拒绝小腹凸出 简单的预防运动四 汽车、摩托车、自行车上运动 车上伸展动作 车上肩颈运动 车上腰腹运动 摩托车的肩颈运动 摩托车族的手腕运动 骑摩托车手腕姿势要正确 不必负担体重的下肢运动五 随时随地做运动六 健康操七 手腕更健康

<<一分钟健康塑身绝招>>

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>