

<<腿部健美>>

图书基本信息

书名：<<腿部健美>>

13位ISBN编号：9787806134429

10位ISBN编号：7806134425

出版时间：2000-01

出版时间：上海远东出版社/香港万里机构

作者：吉田美奈子(日)

页数：160

字数：128000

译者：刘若南/等

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>

<<腿部健美>>

内容概要

爱美的女性都渴望拥有线条优美、修长匀称、富有魅力的双腿，本书以图文并茂的形式向您介绍简单易行的腿部健美之术。

无论您的腿是属于脂肪型的、多肉型的、浮肿型的还是缺陷型的，本书都有针对性较强的健美操、按摩术及饮食方法以解除您的烦恼，助您健美。

<<腿部健美>>

书籍目录

[今日女性小百科]出版说明了解腿部过粗的原因,不同类型按不同方法进行健美一、脂肪型粗腿健美术 脂肪型粗腿的检查 肌肉拉伸健美操 全身运动 消除体内脂肪的饮食方法二、肌肉型粗腿健美术 肌肉型粗腿的检查 水中吸氧健美操 消除腿肉过多的饮食方法三、浮肿型粗腿健美术 浮肿型粗腿的检查 消除惧冷症的入浴法 促进水分代谢健美操 消除浮肿的饮食方法四、缺陷型粗腿健美术 缺陷型粗腿的检查 缺陷型粗腿的矫正健美操 不正确姿势的矫正法

<<腿部健美>>

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>