

<<LuLu's快瘦三骨美人操>>

图书基本信息

书名：<<LuLu's快瘦三骨美人操>>

13位ISBN编号：9789571049687

10位ISBN编号：9571049689

出版时间：2012-8-6

出版时间：尖端出版

作者：LuLu

页数：144

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>

## <<LuLu's快瘦三骨美人操>>

### 內容概要

三骨正．人就正  
骨骼回到正確的位置，贅肉再也無所依附，  
身上多出來的那一圈肥肉，從此消失~  
一天一點，無壓力瘦身！

一套3享終極夢幻版．三骨美人窈窕聖典  
超值享(1)圖解59招．跟著做輕鬆瘦  
超值享(2)50mins動感美人操DVD  
超值享(3)再也胖不了「三骨美人枕」  
什麼是「LuLu's快瘦三骨美人操」？

除了甩掉肥肉，還要打造最極致的美人曲線！

- \* 導正三骨位置(鎖骨、肩胛骨、骨盆)，雕塑平衡Perfect體態
- \* 創造美人「粉頸酥胸」&「嫩背細臂」&「纖腰翹臀」
- \* 減輕腰痠、肩頸疼痛、手腳冰冷、水腫困擾
- \* 不只身體動起來，連心也變得積極、開心、有活力！

什麼是「快瘦三骨美人枕」？

瑜伽枕的實用進化版！

長度40 直徑10cm 圓柱狀設計 = 最符合女性人體工學的快瘦尺寸  
令人放鬆 & 舒適的粉色植絨材質 = 帶給你瘦身好心情  
做三骨美人操時巧妙搭配美人枕，借力使力、燃脂效果加乘！

協助肌肉獲得更深層的鍛鍊、舒緩肌肉緊繃及關節處的壓力，  
更能加強緊實雕塑功能，讓你「輕鬆快瘦」！

快瘦關鍵1：專為女性量身打造．符合人體工學設計

快瘦關鍵2：放對位置，讓身體得到正確的休息

快瘦關鍵3：三骨自然回正，達到深層體雕

[本書．精采重點]

圖解59招．跟著做輕鬆瘦

精心設計”狠甩肥肉”的三骨美人操，

詳細示範圖解各動作和貼心小叮嚀，有如名師在旁邊親授指導。

三骨一體．全面打造

LuLu獨門設計！

能夠一次鍛鍊到三骨的「動感美人操」，

每天只要10分鐘，越做越上癮，你不知不覺就瘦了！

鎖定部位．對症下藥

本書另外分別針對三骨(鎖骨、肩胛骨、骨盆)做重點訓練，  
天天輕鬆做，瘦得健康、漂亮又性感！

## <<LuLu's快瘦三骨美人操>>

D V D 影音直授，跟著做輕鬆瘦！

收錄站姿．坐姿．躺姿3段動感美人操，  
每段10分鐘，短時間內立刻獲得激效，  
貼身臨場感如同LuLu老師一對一親授！

[特別收錄] LuLu's終極美人之道  
明星級的獨門美麗秘方+日常保養小心機  
[本書．給這樣的妳]

- ．想矯正體態、遠離身體疼痛者
- ．想輕鬆減重瘦身、雕塑身體完美曲線者
- ．想開心運動、讓身體重返年輕者
- ．注重健康養生、樂活舒壓之生活美學家

## <<LuLu's快瘦三骨美人操>>

### 作者簡介

國民瘦身瑜伽天后 LuLu

國內NO.1的健康瘦身美人代表！

現任「嗎哪瑜伽YOGA」經營者兼教師，靠著自創的「體雕瘦身瑜伽」，即使在生完小孩之後，依然輕鬆保持女神般的S曲線！

著作多本瘦身瑜伽書和DVD等，不僅在國內銷售長紅，擁有廣大的觀眾群，更是代表台灣活躍在國際舞台上的專業瑜伽老師。

2012年，由瑜伽的平衡概念出發，獨創動感「LuLu's快瘦三骨美人操」，全面掀起亞洲的瘦身新旋風！

#### 經 歷

台北藝術大學舞蹈系

台北藝術大學劇場藝術研究所

修習瑜伽多年，曾隨美國知名瑜伽大師Rodney Yee接受Iyengar系統訓練課程，並領有三項國際瑜伽教師執照

美國YogaFit Teacher Training Systems合格瑜伽教師、美國治療瑜伽 (Therapeutic Yoga) 合格瑜伽教師、Ashtanga系統瑜伽大師合格培訓教師

<<LuLu's快瘦三骨美人操>>

书籍目录

<<LuLu's快瘦三骨美人操>>

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>