

<<就是要瘦>>

图书基本信息

书名：<<就是要瘦>>

13位ISBN编号：9789861273525

10位ISBN编号：9861273522

出版时间：2005年06月27日

出版时间：新絲路讀

作者：山田陽子

译者：夏淑怡

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>

<<就是要瘦>>

内容概要

本書提供許多簡易瘦身操，配合DIY式美容及減肥食譜，在日常生活中隨時都可實行，讓你簡單動，輕鬆瘦！

這是一本讓你利用搭車、看電視的時間，不需花大錢就能減重的實用書，只要每天3分鐘照著書中的方法，相信很快你便可成為眾人目光的焦點。

<<就是要瘦>>

作者简介

山田陽子

現任於「山田陽子自然美護膚中心」院長，在O型腿與骨盆歪斜方面尤為專業，此外在局部瘦身方面因提出簡易3分鐘瘦身法而聲名大噪，認為瘦身不需花大錢，只需毅力及正確的運動方法即可。在日本許多藝人及知名企業主管都曾接受她的局部瘦身法，成效卓著。

<<就是要瘦>>

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>