

<<塑身女皇美胸、美腹、美臀Dance>>

图书基本信息

书名：<<塑身女皇美胸、美腹、美臀Dance>>

13位ISBN编号：9789861752891

10位ISBN编号：9861752897

出版时间：2012-11-26

出版时间：方智出版社股份有限公司

作者：鄭多蓮

译者：龔婉如

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>

<<塑身女皇美胸、美腹、美臀Danc>>

内容概要

<<塑身女皇美胸、美腹、美臀Danc>>

作者简介

鄭多蓮

1966年出生於韓國，健身教練。

因為將自己的瘦身經驗公開在網路專欄而引爆話題，在韓國引起廣大迴響。

並促使「MOMUCHAN（最完美的肉體）」、象徵終極女性美的「S曲線」等單字的誕生。

「MOMUCHAN症候群」甚至被選為韓國十大新聞之一。

現在除了於韓國、日本各地舉行演講，並接受雜誌、報紙等媒體邀約，還經營健身房，為其獨創的「完美曲線操（Figurerobics）」和「美胸、美腹、美臀dance」培養指導健身教練，活躍於各領域。

著作有《塑身女皇教你打造完美曲線》《塑身女皇完美曲線伸展操》（以上皆為方智出版）等。

# <<塑身女皇美胸、美腹、美臀Danc>>

## 书籍目录

### 前言

美胸、美腹、美臀dance的S曲線效果是什麼？

### 鄭多蓮的瘦身故事

化身超美體的經過

為什麼跳美胸、美腹、美臀dance，就可以輕鬆瘦身？

### 知名部落客推薦

DVD使用方法

美胸、美腹、美臀dance效果提升重點

Chapter 1 燃燒脂肪dance 瘦全身！

01 打造修長的縱向線條！

02 使大腿變細！

03 擁有超美臀背影！

04 讓小腹平坦！

### 美胸、美腹、美臀dance Q&A

Chapter 2 骨盆 & 核心dance 瘦腹部！

01 取得玲瓏腰線！

02 緊實體側！

03 消滅凸出的小腹！

04 打造纖細腰身！

### 鄭多蓮推薦的小物 & 包包裡的東西

Chapter 3 坐姿 & 躺姿 墊上動作 美臀 & 瘦腿！

01 優美線條 & 瘦大腿內側！

02 徹底瘦大腿！

03 鍛鍊豐滿翹臀！

04 打造黃金美腿

成功體驗分享

少量多餐 攝取蔬菜 & 水果 越吃越瘦！

鄭多蓮家族成員介紹!!

結語

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>