

美腿技巧/瑞丽袖珍丛书



[美腿技巧/瑞丽袖珍丛书 下载链接1](#)

著者:朱 骏

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:1999-9-1

装帧:精装(无盘)

isbn:9787501925896

内容提要

本书共分两大部分。第一部分介绍了最新腿部健美的基本法则，包括为什么体重减轻两腿依然臃肿的原因，关于肌肉认知的对与错，发胖的原因分析以及消除脂肪的方法等。第二部分介绍了塑造完美腿型的实际操

作方法，包括入浴、运动、绝食疗法以及骨骼的健美等操作实例。全书图文并茂，叙述详尽，通俗易懂。

作者介绍:

目录: 第一部分 最新腿部健美基本法则
为什么体重已经减轻腿部却依然臃肿?
关于肌肉认知的对与错
你的肌肉老化到什么程度了?
难道我就是那种容易发胖的体质吗?
跳拉丁舞纠正下垂的臀部曲线
消除大腿脂肪的最终手段是走路
想轻松上班就穿功能鞋
第二部分 塑造完美腿型应用篇
正确的入浴方法具有健美养生功效
运动可以很好地消耗体内脂肪
扁平足和凹足是美腿的大敌
绝食疗法清洁体内
骨骼的健美能 “一美遮百丑”
· · · · · (收起)

[美腿技巧/瑞丽袖珍丛书_下载链接1](#)

标签

评论

美腿技巧 作者: 朱 骏 出版社: 中国轻工业出版社 出版年: 1999-9-1 页数: 112 定价: 12.80
装帧: 精装(无盘) ISBN: 9787501925896

[美腿技巧/瑞丽袖珍丛书_下载链接1](#)

[美腿技巧/瑞丽袖珍丛书_下载链接1](#)