

# 纤腹不用烦恼



[纤腹不用烦恼\\_下载链接1](#)

著者:山田阳子

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2003-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787501938469

本书分腹部肥胖是万恶之源、山田瘦身法的基本理念、山田瘦身法的实践3部分，讲解了纤腹的各种方法。

作者介绍:

目录: 第一章 腹部肥胖是万恶之源

- 1 节食减肥法无助于腹部瘦身
- 2 腹部减肥9厘米,再现苗条腰身
- 3 “漂亮的衣装穿不上身”
- 4 幼年时代开始的病痛
- 5 腹部肥胖也是O形腿的体征之一
- 6 优美身体来自骨骼端正
- .....

第二章 山田瘦身法的基本理念

- 1 人体骨骼是不断变化的
- 2 不良的行为习惯是造成体型改变的要因

第三章 山田瘦身法的实践

- 1 变换呼吸方式，再造优美身材
- 2 纤美与健康同得亦同失

• • • • • (收起)

[纤腹不用烦恼\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[纤腹不用烦恼\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[纤腹不用烦恼\\_下载链接1](#)