

# 完美塑身



[完美塑身\\_下载链接1\\_](#)

著者:佩特拉·奥托

出版者:上海文化出版社

出版时间:2001-9

装帧:BBC书籍

isbn:9787806463482

《完美塑身》针对人体的每一个问题区——腹臀腿，教给你符合解剖学原理、易学易记而又效果显著的塑身练习。每一组练习都告诉你开始位置及相关注意事项，并附有清晰的示意图，同时标出达到不同锻炼效果所需的不同重复次数。

《完美塑身》还介绍了不同的腹臀腿混合练习计划，无论是初学者还是已入门者，都能找到适合自己的练习方法。

想拥有一副完美的身材吗？

照《完美塑身》教你的去做，效果几星期后就能立竿见影：你会拥有完美的身材、旺盛的精力、舒适的身心。

作者介绍:

目录: 1.完美塑身  
2.瘦腿健美操  
· · · · · (收起)

[完美塑身\\_下载链接1\\_](#)

标签

评论

-----  
[完美塑身\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[完美塑身\\_下载链接1\\_](#)