

做个曲线玲珑美人



[做个曲线玲珑美人_下载链接1](#)

著者:林芳

出版者:浙江科学技术出版社

出版时间:2004-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787534121135

爱美是男人和女人一生不变的追求，只不过表达方式有所不同而已。

松弛的手臂、长有赘肉的背部，扁小、下垂的胸部，还有大腹便便，臂大腰圆，都令人烦恼。

有的人嫌自己的腿不够修长，有的人则恨不得再瘦一圈……

于是，五花八门的瘦身法纷纷出笼。其中有不少爱美人士为此付出了昂贵的代价，有弄伤了肌体的，也有白花了钱却毫无效果的。

其实，瘦身也可以不花钱优雅地进行。本书所介绍的简易瘦身操，是一套可在公交车上和沐浴中、卧室里随时随地轻松进行的运动。只要持之以恒，短短30天便可以让你重拾美丽与自信，让你变得光彩照人。

何不多爱自己一点呢？那就从现在开始吧！

作者介绍:

目录: 一 健康享“瘦”找出最适合你的减肥方法

1 身材、体力、个性全方位测试

2 关于身材曲线

3 脂肪堆积情况

4 关于海绵组织的分布

5 对食物的喜好

6 关于体力

7 关于体质

8 关于个性

.....

二 懒人简易健身操一天10分钟，想瘦哪里就瘦哪里

.....

三 你也可以4周减轻3~5公斤

.....

四 如何瘦得更漂亮

.....

五 改善易胖体质的简易瑜珈

.....

六 胖哥胖姐减肥秘方大公开

.....

附录 简单易做、健康好吃的低热量点心

• • • • • ([收起](#))

[做个曲线玲珑美人_下载链接1](#)

标签

评论

[做个曲线玲珑美人_下载链接1](#)

书评

[做个曲线玲珑美人_下载链接1](#)