

打造魔鬼身材



[打造魔鬼身材_下载链接1](#)

著者:张英

出版者:青岛出版社

出版时间:2005-5

装帧:平装(无盘)

isbn:9787543630956

《魔鬼身材——现代女性美体塑身报告》得到了广大读者的认可，为了让更多的女性朋

友了解健美、健康塑身，作者重新修订了这本书，增加了一些最新的健身小方法，多角度、全方位，通俗易懂地介绍了女性美体塑身的知识和技巧。《打造魔鬼身材》以崭新的面孔出现在广大读者面前，读者可从书中了解自己的体型特征，找到真正属于自己的科学有效的塑身方案，重树自信，展现自我。

作者介绍:

目录: 一 美体塑身从了解自己的体型特征开始

- 1 了解自己，把握自己的体型特征
- 2 正确站姿，塑造完美体型
- 3 女性身高及相关围度的最佳比例

二 制定适合你的塑身计划

- 1 寻找你的私人教练
- 2 体适能评测开始了
- 3 制定塑身计划实例

三 切实有效的局部塑身法

- 1 塑造美丽双峰
- 2 塑造紧绷而平坦的腹部
- 3 翘翘美臀法

四 有益于你的美体塑身运动

.....

五 科学减肥 时尚塑身

.....

六 特殊体型塑身法

.....

七 平衡营养，合理饮食给你表里如一的美

.....

• • • • • (收起)

[打造魔鬼身材_下载链接1](#)

标签

塑身美体

健身

评论

女模特好漂亮

[打造魔鬼身材_下载链接1](#)

书评

[打造魔鬼身材_下载链接1](#)