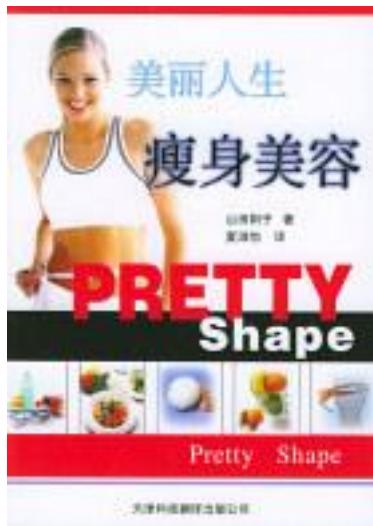


# 瘦身美容



[瘦身美容 下载链接1](#)

著者:山田阳子

出版者:

出版时间:2004-6-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787543317796

此外《美丽人生:瘦身美容》还介绍了牛仔裤的穿法和高跟鞋、健身器材的选购方法。只要随时注意平常的坐姿、站姿、改善不良的饮食习惯以及坚持做运动，你的身材定会因《美丽人生:瘦身美容》而更加妩媚动人。这是一本能让你利用坐公交车、看电视、洗澡的时间，不需要花大把钞票就能减肥的实用书。

作者介绍:

目录: 你的身材可因本书而更加妩媚动人  
做做暖身操，舒活全身的筋骨！

- 一 大腿轻松自然的变瘦
- 二 小腿变细，下半身曲线更窈窕
- 三 脚踝像模特儿般纤细漂亮

四 腰 · 小腹创造凹凸有致的曲线美  
五 胸部保持弹性，双峰浑圆又美丽  
六 臀部位置提高，美化身体曲线  
七 脸要变瘦，先消除双下巴  
八 手臂赘肉紧绷，更娇俏迷人  
特别篇 消除身体烦恼！  
防止美腿歪斜的十大生活守则  
· · · · · (收起)

[瘦身美容](#) [下载链接1](#)

标签

评论

我看的是這個台版的~很可愛的插畫，很不錯的內容呢~愛台版書

[瘦身美容](#) [下载链接1](#)

书评

[瘦身美容](#) [下载链接1](#)