

# 塑身



[塑身\\_下载链接1](#)

著者:金文

出版者:浙江科学技术出版社

出版时间:2004-8

装帧:

isbn:9787534123733

本书以画册形式，介绍女性的三围标准比例，运动塑身的效果，身体各个部位的雕塑方法，与饮食结合的塑身计划等。

作者介绍:

目录: 尺寸、围度大曝光 魅力曲线的黄金刻度  
超重检测拉响身材警报  
治膘治本，识别热量本质，理性减肥  
6大脂肪囤积位置排行榜  
看骨架知体重  
标准身材曲线比例  
渴望无限动起来 运动塑身面面观  
运动是最好的减肥方法  
如何知道自己是否运动过度  
跳绳：最简单的塑身法  
游泳：最有效的塑身法  
健身：最时尚的塑  
· · · · · (收起)

[塑身\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[塑身\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[塑身\\_下载链接1](#)