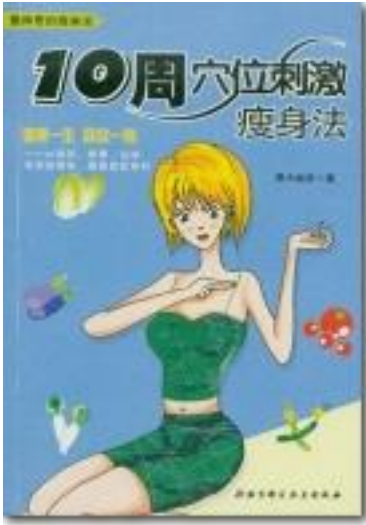


10同穴位刺激瘦身法



[10同穴位刺激瘦身法_下载链接1_](#)

著者:黑木睦彦

出版者:北京科学技术出版社

出版时间:2004-9-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787530430231

拥有完美身材是每位女性所希望的，但对于瘦身过程中遭遇的问题却是一知半解，往往半途而废。本书为您介绍一种最神奇的瘦身法——以指压、按摩、运动来局部瘦身、塑造窈窕身材，并为您介绍强化瘦身效果的饮食技巧，随手可做的简易运动、健康小常识……让您不再只是盲目地瘦身，还您一个窈窕美丽而健康的身材。

作者介绍:

目录: 一 穴位按摩苗条法
1 穴位位置确定法
2 极具效果的穴位指压法
3 极具效果的穴位刺激工具

- 4 按摩法
- 5 穴位指压及身体按摩有益于健康的理由
- 6 最温和不伤身的穴位刺激苗条法
- 7 养成就寝前进行穴位按摩的习惯
- 二 局部穴位刺激及运动瘦身
- 1 消除下腹部多余的脂肪
- 2 消除臀部下垂，使之轻巧、优美
- 3 使大腿线条优美
-
- 三 利用穴位按摩治疗解除你的烦恼
-
- 四 每日美容与健康
-
- 五 苗条的健康美
-
- • • • • (收起)

[10同穴位刺激瘦身法_下载链接1_](#)

标签

评论

[10同穴位刺激瘦身法_下载链接1_](#)

书评

[10同穴位刺激瘦身法_下载链接1_](#)