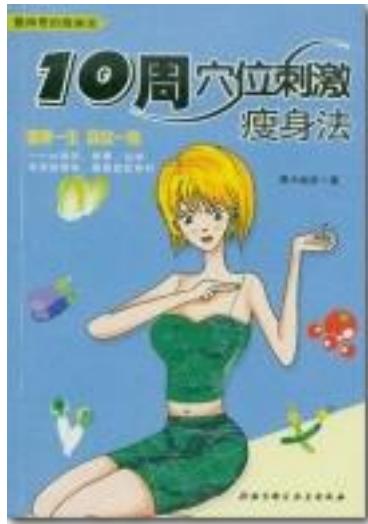


10同穴位刺激瘦身法



[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:
1 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](#)