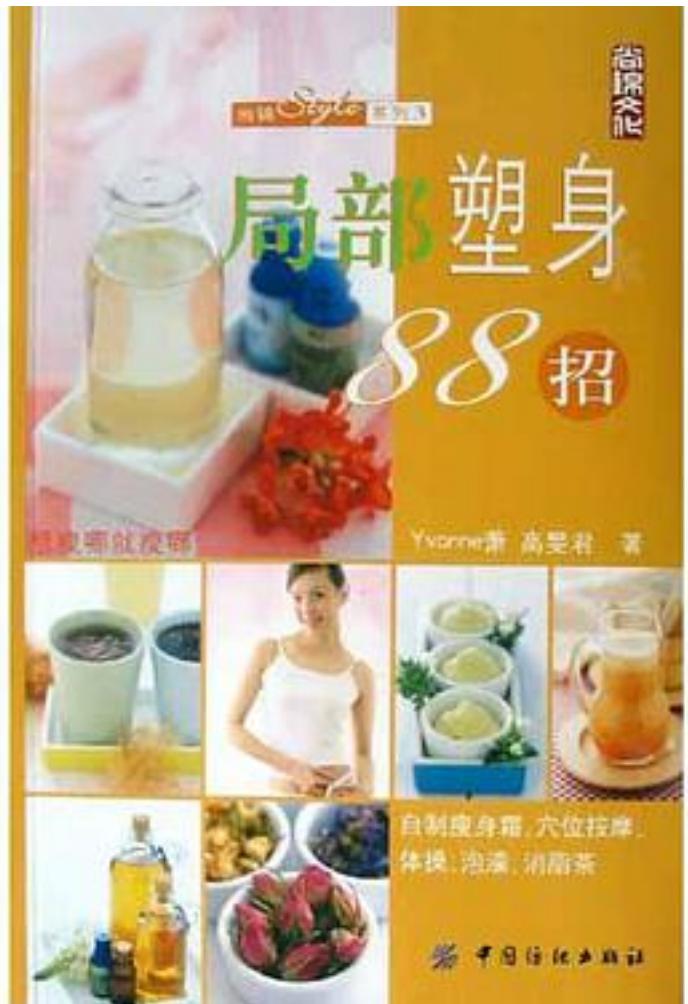


局部塑身88招



[局部塑身88招 下载链接1](#)

著者:高君

出版者:中国纺织出版社

出版时间:2005-1-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787506432542

瘦身，一直是女性朋友不倦的关注，除了白皙无暇、细嫩光滑的肌肤

匀称纤瘦的身材更是女人永远追求的目标。

YVONNE以自身的实际经验，向广大爱美女士介绍如何在日常生活中维持身材，良好的体形。饮食方面，每餐只吃七分饱，并注意不问烹调方式的热量多寡。尽量选择热量低的食物；保养方面，根据自己的肤质，调配一套适合自己的保养品，让肌肤保持在最佳状态；运动方面，我并不爱激烈运动；所以平时在家泡泡澡；做些瘦身按摩和一些不需费很多力气的简易体操；除了消耗体内热量也促进新陈代谢。

瘦身不是一朝一夕就可以做到的事。持之以恒，你就会拥有曼妙的身材。记住世上没有丑女人；只有懒女人。

作者介绍：

目录: 一 瘦身先修课 观念篇

- 1 你是“苹果”还是“西洋梨”
 - 2 健康瘦身的正确观念
 - 3 居家瘦身方法
- ## 二 瘦身必修课 技巧篇
- 1 穴位按摩看过来
 - 2 瘦身的注意事项
- ## 三 瘦身选修课 实做篇
- 1 为什么我长得像加菲猫
 - 2 为什么我的手臂像翩翩蝴蝶
 - 3 为什么我没有迷人的胸部
 - 4 为什么有人叫我小腹婆
 - 5 为什么我的身材像西洋梨
 - 6 为什么我圆滚滚像只大气球
- 附录
- · · · · (收起)

[局部塑身88招](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[局部塑身88招](#) [下载链接1](#)

书评

[局部塑身88招 下载链接1](#)