

# 轻松塑身健健美



[轻松塑身健健美 下载链接1](#)

著者:张淳淳

出版者:浙江科学技术出版社

出版时间:2005-4

装帧:BBC书籍

isbn:9787534126239

淳淳老师教你和明星一样“享瘦”：

台湾美体塑身天后张淳淳老师利用多年来指导演艺圈明星艺人塑身的教学经验，针对女性不同部件而设计出这一系列的塑身宝典，让读者们能针对自己的问题对症下药。百分百轻松DIY，给你拥有魔鬼曲线的钥匙。

就像张淳淳老师说的“女人不仅要瘦，更要瘦得前凸后翘，瘦出健康和自信”！

从现在开始，和明星们一起向淳淳老师学习吧！

作者介绍：

目录：  
1 吃吃喝喝瘦下来  
2 轻松“想”瘦直觉雕塑  
3 变身小脸庞  
4 圈住曲线，减掉脂肪  
5 减压&瘦身，一举两得！  
6 动作简单，效果神速  
7 瘦身美丽小秘诀  
· · · · · (收起)

[轻松塑身健健美](#) [下载链接1](#)

标签

评论

05年

[轻松塑身健健美](#) [下载链接1](#)

书评

轻松塑身健健美\_下载链接1