

最佳女主角塑身手册



[最佳女主角塑身手册_下载链接1](#)

著者:编辑部

出版者:辽宁人民出版社

出版时间:1999-01-01

装帧:

isbn:9787205044398

想想，是否对自己从头到脚的每一部分都彻底了解？是否当自己意识到身体开始走样的那一瞬间，渐渐地对镜子避而远之？倘若我们对自己的身体毫不在意，只会眼睁睁看它逐渐褪去色彩，在不知不觉中，整个身材曲线就此走向不归路。那么，您就应该翻开这本书，它是《女性DIY》系列丛书之一，它让您了解美体的保养与身体构造，为你解释减肥不成功原因，让你明白你的理想身材应是怎样的，并对此公开了最佳瘦身美容的技巧，让您

作者介绍:

目录: 一、关于美体的保养与身体构造

- 1、为什么减肥不成功？
- 2、基本动作的认识
- 3、什么是理想比例
- 4、关于身体的更深层了解

二、最佳瘦身美容技巧大公开

- 1、立即见效的保养技巧

- 2、即效的重点式保养计划
- 3、让沐浴成为减肥的好时光

.....

• • • • • (收起)

[最佳女主角塑身手册_下载链接1](#)

标签

评论

[最佳女主角塑身手册_下载链接1](#)

书评

[最佳女主角塑身手册_下载链接1](#)