

# 健身球美体塑身秘技



[健身球美体塑身秘技\\_下载链接1](#)

著者:吴薇薇

出版者:现代出版社

出版时间:2005-11

装帧:

isbn:9787801885357

《腰腹臀腿:健身球美体塑身秘技》将告诉你……  
如何培养正确健康的饮食概念、养成端正优美的姿势；让你拥有不易发胖的优势体质。分辨自己该瘦身还是塑身，不让你掉入制式的减肥数字陷阱。学会正确的呼吸、专注、放松技巧，让你的运动效果更快、更有效果。

了解健身球运动的发展背景、运动原理，运动技巧，让你不需购买私人教练课程，就能学会最in的健身球塑身运动。

跟着书中的分解动作一起运动，雕塑你的腰腹臀腿，让你跟下半身肥胖 说bye—bye!

作者介绍:

目录:

[健身球美体塑身秘技\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[健身球美体塑身秘技\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[健身球美体塑身秘技\\_下载链接1](#)