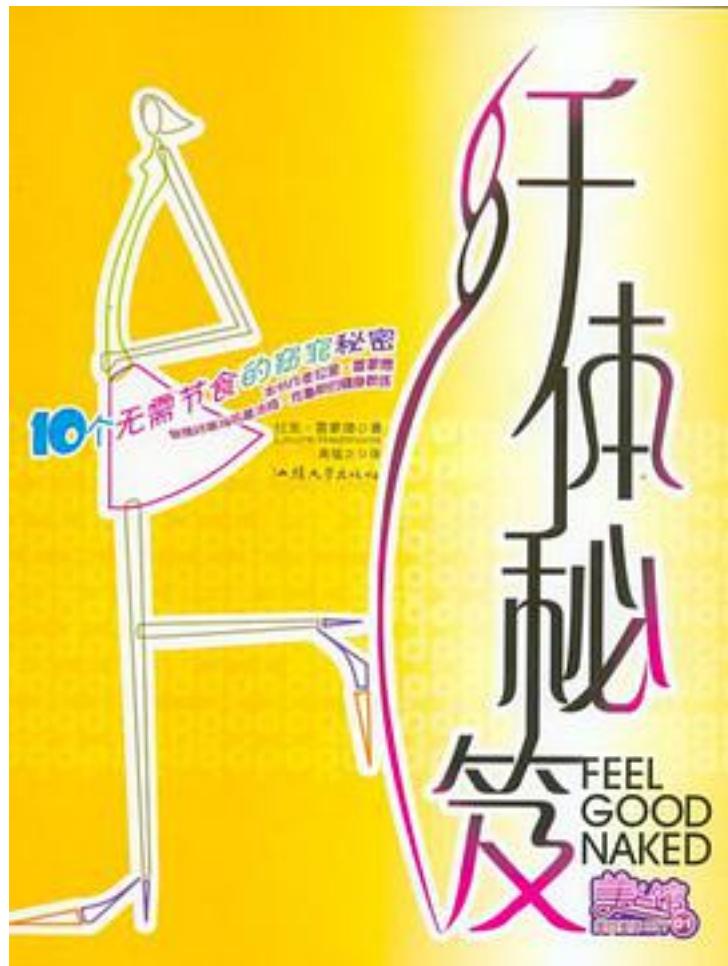


# 纤体秘笈



[纤体秘笈\\_下载链接1](#)

著者:拉里·雷蒙德

出版者:汕头大学出版社

出版时间:2006-4

装帧:

isbn:9787810369060

作者拉里·雷蒙德自小体形肥胖，但后来她却成为顶尖健身中心的健身教练，许多好莱坞的名星如汤姆·克鲁斯、海伦·亨特、安迪·麦克道威尔等是她的常客。十几年的教

练生涯中，她接触到了各式各样渴望改善体形的女性，她将通过现实的例子告诉你终身受益的纤体秘笈：

不要苛刻自己，每周慰劳自己一顿大餐

喝水，喝水，喝水！

每天有有意识地呼吸5分钟

每天运动10分钟

找一个偶像，让偶像激励你

每天留出30分钟独处

.....

作者介绍：

目录：

[纤体秘笈](#) [下载链接1](#)

标签

评论

---

[纤体秘笈](#) [下载链接1](#)

书评

[纤体秘笈 下载链接1](#)