

健康瘦身



[健康瘦身_下载链接1](#)

著者:(韩)沈庆媛,杨尹俊

出版者:当代世界出版社

出版时间:2006-6

装帧:平装

isbn:9787509000885

《健康瘦身:15分钟美体秘笈》内容有：不同体型有不同的瘦身诀窍；针对不同部位的15分钟减脂训练；教你变美的15分钟瑜珈；真正甩掉体内脂肪的步行与慢跑；让你从里美到外的手部经络按摩；运动后解除疲劳的保健按摩；巧吃不胖的50个秘诀。

作者介绍:

目录:

[健康瘦身_下载链接1](#)

标签

瘦身美体

其他

2017

评论

[健康瘦身_下载链接1](#)

书评

[健康瘦身_下载链接1](#)