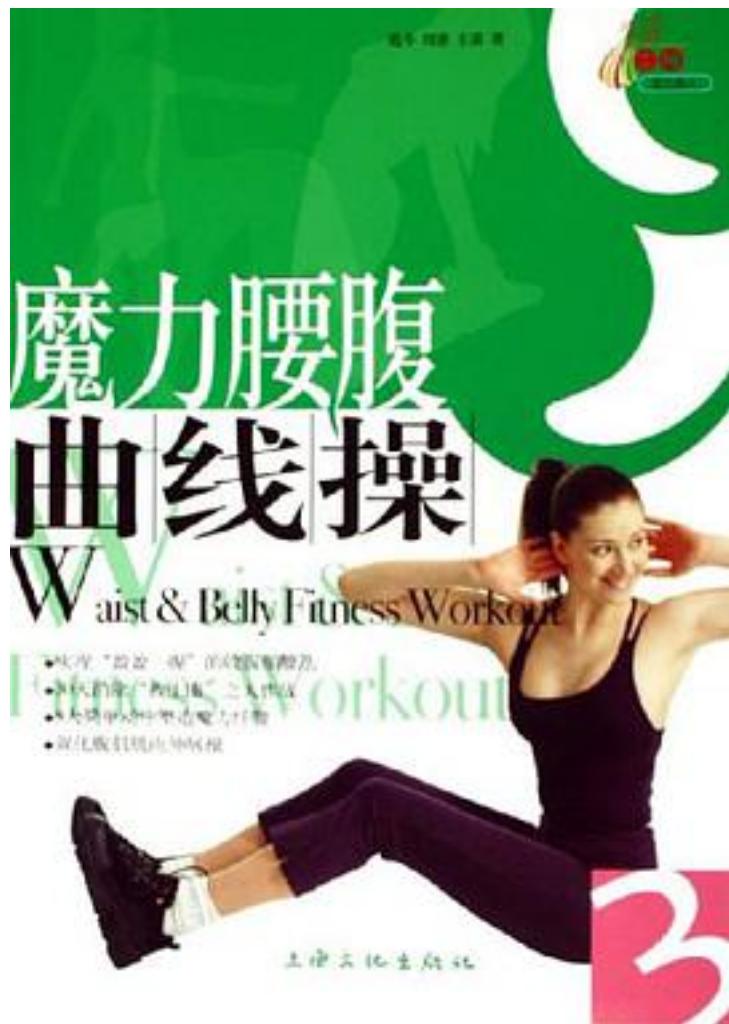


魔力腰腹曲线操



[魔力腰腹曲线操_下载链接1](#)

著者:葛苓,周睿,王斐

出版者:上海文化出版社

出版时间:2006-5

装帧:

isbn:9787806469408

相信大多女性都有这样的经验，全身上下最易发胖的就是自己的腰腹部，“小腹婆”

们总是羞于穿短打上衣、贴身裙装而暴露她们的不完美曲线。

实现“盈盈一握”的收腹细腰法、30天消除“救生圈”之大作战、8大简单动作塑造纤腰、强化腹肌肌肉伸展操……本书就是要告诉你运用何种运动方法减除腰腹赘肉、才更省时省力，效果更为明显，避免没有章法地进行无为的锻练，让你轻松拥有时下最流行的性感小蛮腰。

作者介绍:

目录:

[魔力腰腹曲线操 下载链接1](#)

标签

评论

[魔力腰腹曲线操 下载链接1](#)

书评

[魔力腰腹曲线操 下载链接1](#)