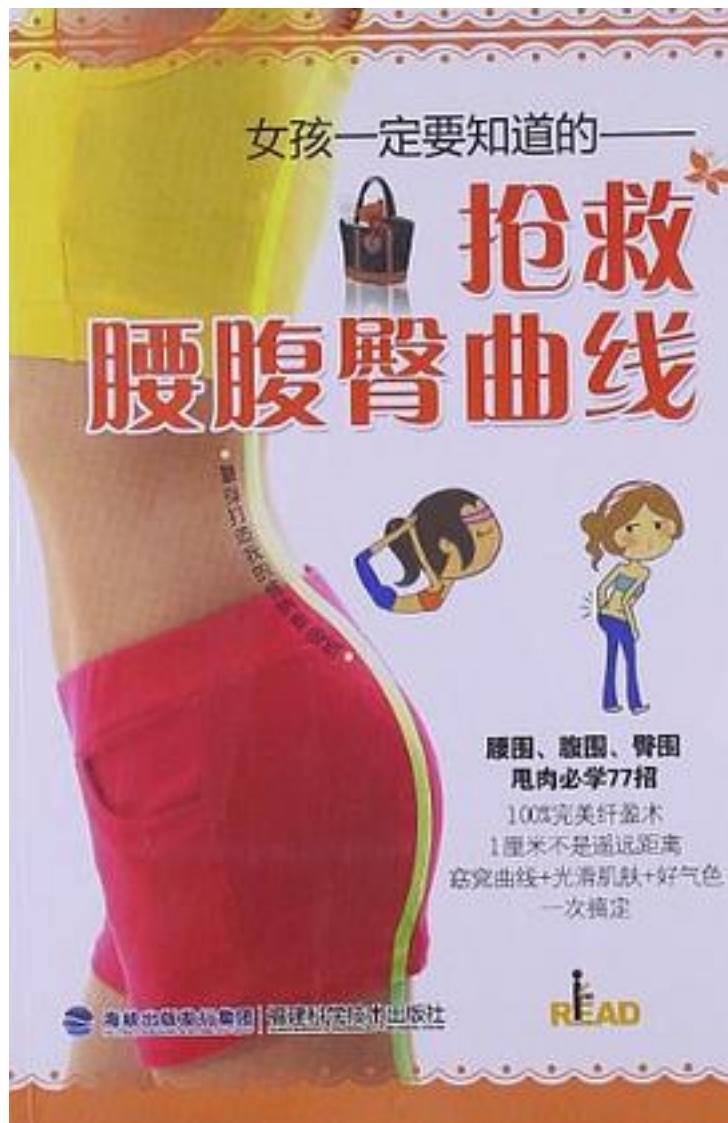


# 女孩一定要知道的



[女孩一定要知道的 下载链接1](#)

著者:l'm READ编辑部

出版者:海峡出版发行集团,福建科学技术出版社

出版时间:2013-1

装帧:

isbn:9787533541477

《女孩一定要知道的:抢救腰腹臀曲线》内容简介：先对腰部、腹部、臀部曲线进行检查，找出影响美观的关键点，然后针对腰、腹、臀问题提供简单的伸展操与正确的按摩指导，向读者详尽地展示如何拥有完美曲线。此外《女孩一定要知道的:抢救腰腹臀曲线》还介绍了如何以服饰搭配穿来修饰曲线，以及使用保养品来滋润肌肤及饮食调养方法，让读者轻松打造出嫩白、完美的身体曲线！

作者介绍：

目录:  
1 检查腰、腹、臀  
2 做个腰娇美人  
3 平腹纤盈大作战  
4 臀部紧实翘起来  
5 吃出美丽窈窕曲线  
· · · · · (收起)

[女孩一定要知道的](#) [下载链接1](#)

## 标签

美体

皮囊

瘦身

生活

减肥

## 评论

十几年前的《女刊瘦美人》腰腹部分大合集……

-----  
腰腹臀是胖人的灾难啊！必须抢救起来！

[女孩一定要知道的 下载链接1](#)

书评

[女孩一定要知道的 下载链接1](#)