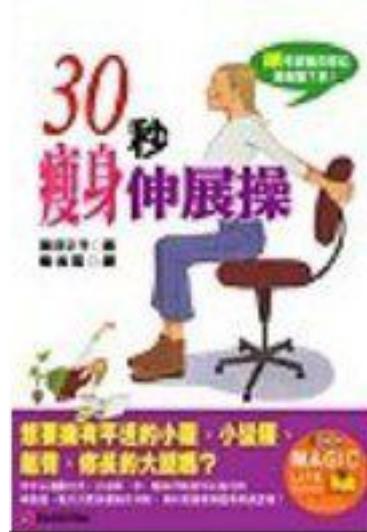


# 30秒瘦身伸展操



[30秒瘦身伸展操\\_下载链接1](#)

著者:萱沼文子

出版者:漢欣文化事業有限公司

出版时间:2003-3-1

装帧:平装

isbn:9789576863882

想要擁有平坦的小腹、小蠻腰、翹臀、修長的大腿嗎？

文中以插圖方式，介紹早、中、晚和平時就可以施行的伸展操，

每天只需持續施行30秒，身材就會漸漸變得修長苗條！

作者介绍:

萱沼文子，1958年出生於山梨縣富士吉田市。1981年畢業於筑波大學體育專門學群（主修運動生理學）。在世田谷區保健中心任職後，於1985年創設「Studio JAC」，擔任其代表。1995年，就任啞鈴健康體操指導協會會長；1996年，就任芳香療法協會會長。

現在，是擁有2子的母親。以「健康至上、自然第一」為座右銘，是伸展體操、步行、啞鈴健康體操、芳香療法的開拓者，活躍在電視、講演會活動中，並引起伸展、啞鈴、芳香療法、瘦身等熱潮。

著有：《伸展操》、《基本伸展操 & 啞鈴體操》、《25歲以後的啞鈴體操》、《芳香療法》、《創造美麗——芳香療法法則》、《電視超級有氧體操全12卷》等。<http://www.dumbbellers.net>

目录: Part1伸展操可以瘦身嗎?

Part2讓上臂不再鬆垮垮!

Part3給你更豐滿的乳房!

Part4還你平坦的小腹!

Part5教你雕塑小蠻腰!

Part6擁有曲線優美的背部!

Part7讓臀部圓滑有彈性!

Part8讓大腿看起來更修長!

Part9給你一雙迷人的小腿!

· · · · · (收起)

[30秒瘦身伸展操](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[30秒瘦身伸展操](#) [下载链接1](#)

书评

[30秒瘦身伸展操](#) [下载链接1](#)