

美体圣经



[美体圣经_下载链接1](#)

著者:许莉伶

出版者:化学工业出版社

出版时间:2007-10

装帧:

isbn:9787122010148

本书介绍了改变身体的美丽体操60招300余式，分美胸篇、收腹篇、美腿篇、酸痛治疗篇四部分，不仅改变体形，更可减压保健，全书彩图详细图解，帮你轻松实现从头到脚的美丽大变身！特别赠送精美挂图，方便美体实战。

作者介绍:

目录:

[美体圣经_下载链接1](#)

标签

美体

瘦身

养生

保养

非宗教

缓解身体疼痛

时尚

家居必备

评论

非常有用的书，对于缓解肌肉酸痛非常有效。

[美体圣经_下载链接1](#)

书评

[美体圣经_下载链接1](#)