

骨盆美人重整计划-整骨DIY



[骨盆美人重整计划-整骨DIY_下载链接1](#)

著者:朵琳编辑室

出版者:

出版时间:2008-5

装帧:

isbn:9787807630234

《无敌美人系列·骨盆美人重整计划·整骨DIY》中有超神奇的10分钟直腿操、8个去除下半身水肿的必学妙招、令人称奇的光滑腿除毛大法、316式美人瘦腿操，无论是“0”形、“X”形腿还是“大象”腿，通过美腿操的练习和魔幻细腿穿衣教室的修炼，你一定能够让你的腿变得超靓超美。

一次性告别下半身肥胖

细肩、美背、平腹、翘臀、美腿，一次搞定！

神奇丹田美姿法，轻松让你迈向姿态美人之路！

骨本基础补给站，健骨、养骨、美骨，全方位强健你的骨骼！

快来加入美姿美仪魅力必修班吧！

9种不美体态全都OUT！

为什么亚洲女性普遍呈梨形身材？

OL们为什么总是腰酸腿痛？

因为，你的骨盆有问题！

美人整骨计划，透视你的体态，破解你的不美身材迷思！

作者介绍：

目录：

[骨盆美人重整计划-整骨DIY 下载链接1](#)

标签

骨盆美人重整计划——整骨DIY

整骨DIY

养生

脊椎

美腿

美容

美体

瘦身

评论

就是瑜伽

[骨盆美人重整计划-整骨DIY_下载链接1](#)

书评

[骨盆美人重整计划-整骨DIY_下载链接1](#)