

美丽革命



[美丽革命_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-8

装帧:

isbn:9787122028631

《美丽革命:1分钟骨盆塑形瑜伽》主要内容：将美体与医学理疗结合，从全新角度诠释了瑜伽动作和健康治疗、美体塑形的内在联系，每个动作都在1分钟内即可完成。通过最为简单易行而又相当专业的瑜伽练习法，帮助习练者快速瘦身，雕塑出俏丽体态。同时，女性朋友常见的生理痛、失眠症、难以启齿的便秘及其他各种各样的健康问题，都可以在《美丽革命:1分钟骨盆塑形瑜伽》中找到解决方案。

作者介绍:

目录:

[美丽革命_下载链接1](#)

标签

2010B0

评论

[美丽革命_下载链接1](#)

书评

[美丽革命_下载链接1](#)