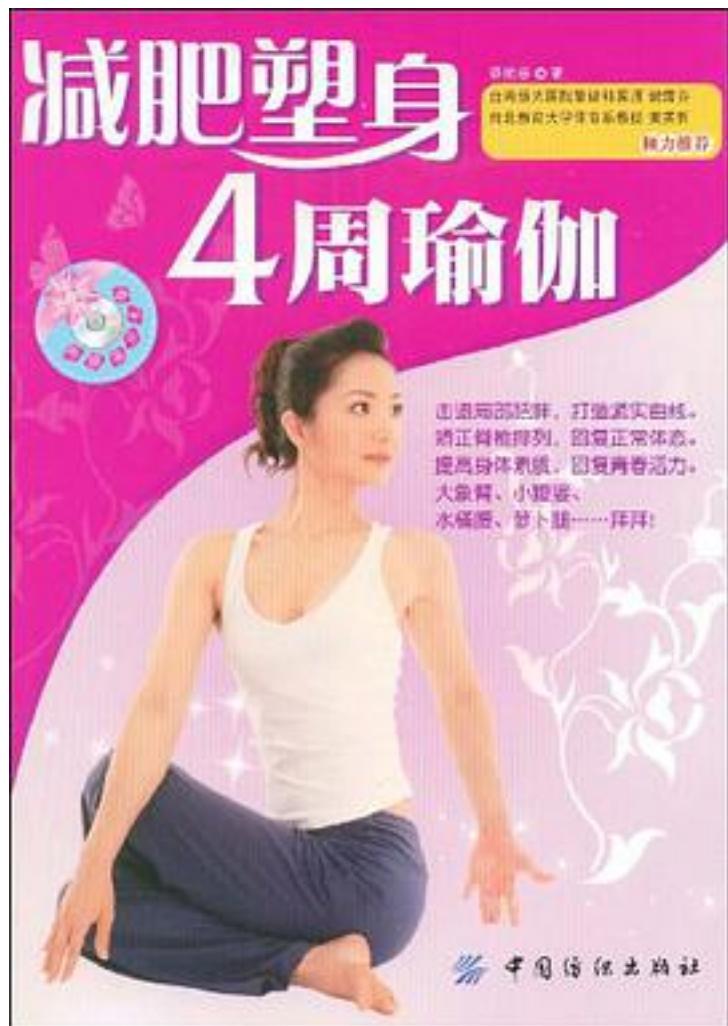


# 减肥塑身4周瑜伽



[减肥塑身4周瑜伽 下载链接1](#)

著者:蔡佑慈

出版者:中国纺织

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787506451352

《减肥塑身4周瑜伽》主要内容：击退局部肥胖，打造紧实曲线。矫正脊椎排列，回复

正常体态。提高身体素质，回复青春活力。大象臂、小腹婆、水桶腰、萝卜腿……拜拜！

《减肥塑身4周瑜伽》专为爱美女性设计，系统全面地介绍了如何用瑜伽全面地减肥。《减肥塑身4周瑜伽》推出的瑜伽减肥4周计划，以人体科学为基础，结合神奇的瑜伽，为爱美的MM们献上一份超值大礼。不管是叫可爱的小胖妹，还是极具骨感美却有张肉嘟嘟“婴儿脸”的不完美女士，当你拿起《减肥塑身4周瑜伽》时，你的减肥大业已经成功一半，因为《减肥塑身4周瑜伽》介绍了最科学的减肥方法。

附光盘一张《瑜伽-全程轻松学》

作者介绍:

蔡佑慈

台湾资深瑜伽教练，自小接受严格的体育特长训练。曾为桌球选手，大学时代成为有氧舞蹈教师，之后研习瑜伽，拥有多项运动教练资质，多次接受《民生报》《自由时报》《苹果日报》等平面媒体专访。致力于将运动科学融入瑜伽教学，教人们以正确、安全、有效的方式练习瑜伽，找回美丽、健康与自信。

目录: PART 1 正确瑜伽、聪明塑身PART 2 瑜伽4周塑身方案 热身运动 塑腰 塑腹 塑腿  
塑臀 缓和伸展运动  
· · · · · (收起)

[减肥塑身4周瑜伽 下载链接1](#)

标签

评论

[减肥塑身4周瑜伽 下载链接1](#)

书评

[减肥塑身4周瑜伽\\_下载链接1](#)