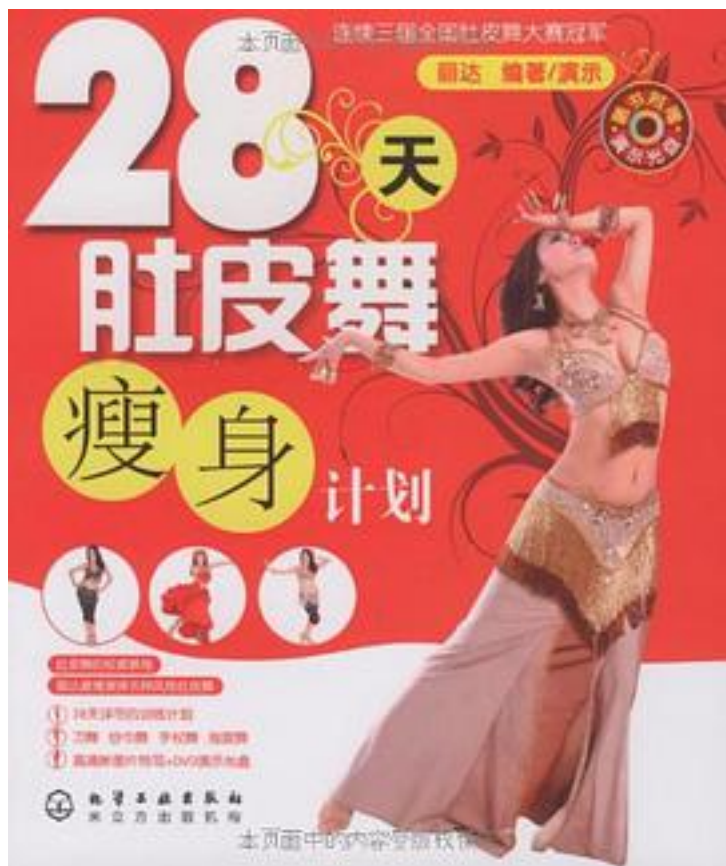


28天肚皮舞瘦身计划



[28天肚皮舞瘦身计划_下载链接1](#)

著者:丽达

出版者:化学工业出版社

出版时间:2009-1

装帧:平装加勒口

isbn:9787122041586

《28天肚皮舞瘦身计划》主要内容是正在风靡全球的肚皮舞，是对女性的惠赐。随着变化万千的鼓点和快速的节奏，摆动胯部、滚动腹部、摇动臂部、颤动胸部、抖动肩部，提收腰、腹、臀、胸等躯干部位的肌肉，有效消除腰腹部赘肉，帮助塑造身体曲线。跟肚皮舞大师学专业的肚皮舞吧，28天完美瘦身计划。让你美颈、修肩、丰胸、瘦腰、美腿、提臀，让你远离颈椎病，与肩周炎无缘，健胃消食，强肾排毒，增强免疫力。

肚皮舞摇摆的舞姿时而优雅、时而傲酷、时而妩媚、时而娇柔，令人目不暇接，给肢体和心灵带来焕然一新的自信感觉，让人从中感受到无尽的愉悦、满足、自由、奔放！

作者介绍:

2006年12月获第一届全国肚皮舞大赛女子单人金奖。2007年6月以全场最高分获第二届全国肚皮舞大赛女子单人金奖，并获得特别奖。2007年7月赴埃及开罗参加世界肚皮舞大赛，并成为首位登上世界肚皮舞舞台的中国舞者，载誉而归。2007年12月获第三届“薇薇安”杯全国肚皮舞大赛女子单人金奖，并获得由北京市健美协会颁发的“特别荣誉奖”。2008年1月前往美国Suhaila肚皮舞技巧训练营进修，以优异成绩毕业。2008年2月赴尼泊尔及印度普希卡向印度肚皮舞大师Colleena学习吉普赛风格肚皮舞。2008年创建了肚皮舞俱乐部和个人网站www.lddpw.com，创编了激情吉普赛风格肚皮舞。被北京市健美协会特别授予“肚皮舞形象大使”的荣誉称号。

目录:

[28天肚皮舞瘦身计划_下载链接1_](#)

标签

肚皮舞

mnmn

评论

不用看书了，任何一家健身房都可以学到点皮毛

[28天肚皮舞瘦身计划_下载链接1_](#)

书评

[28天肚皮舞瘦身计划_下载链接1](#)