

实践! 熊田的 愛されボディメイク



[实践! 熊田的 愛されボディメイク 下载链接1](#)

著者:熊田曜子

出版者:ゴマブックス

出版时间:2009/4/23

装帧:

isbn:9784777113071

熊田曜子のベストセラー

ダイエット&ビューティー本「愛されボディメイク」第2弾!!

「もっとスリムになりたい!」「可愛く(美しく)見られたい!!」

そんな女の子の願いをかなえるワザの数々を、
グラビアアイドルとして第一線で活躍してきた熊田曜子がさらに詳しく

“実践編”として一冊の本にまとめて紹介。

ダイエットに効くリンパ&ツボマッサージの方法や、

エクササイズ、食事法、また幼少時からこれまでの熊田さんのプライベート写真を初公開し、

体型の変遷を振り返るなど、より実践的な内容で、

さらにわかりやすく「愛されボディメイク」の秘密を伝授!

作者介绍:

目录:

[実践! 熊田的 愛されボディメイク 下载链接1](#)

标签

熊田曜子

日本

写真

XXX

=j=

770

评论

[実践! 熊田的 愛されボディメイク 下载链接1](#)

书评

[実践! 熊田的 愛されボディメイク 下载链接1](#)