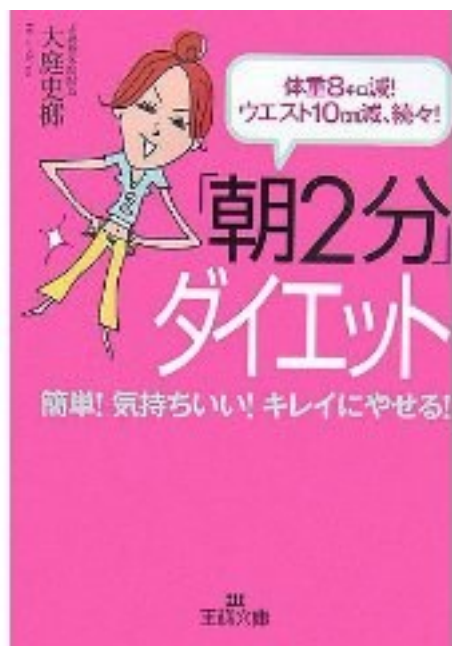


「朝2分」ダイエットー体重8キロ減!ウエスト10cm減、続々!



[「朝2分」ダイエットー体重8キロ減!ウエスト10cm減、続々! 下载链接1](#)

著者:大庭 史榔

出版者:三笠書房

出版时间:2007

装帧:15 x 10.6 x 1.4 cm

isbn:9784837963769

出版社/著者からの内容紹介

今まで、「食事」と「運動」でやせられなかった人は、骨盤に問題があるかもしれません!

ベッドで寝たまま、たった朝2分の体操で、骨格のゆがみがとれ、体質も改善。健康でキレイな体をつくれます!

内容（「BOOK」データベースより）

たった「朝2分」で、体のラインが整い、体質がよくなり、健康に美しくやせる!しかも、しっかり食べて飲んでもスタイルキープ!頭が冴えて、仕事がはかどる、なんといっても気持ちがいい!「確実な効果」が大反響のダイエット法を初公開。

作者介绍:

大庭 史榔

1960年東京生まれ。姿勢保健均整師。学校法人姿勢保健均整専門学校(現専門学校東京都リハビリテーション学院)助教授を経て、現在、赤坂整体院院長。健康開発、姿勢補整術専門。そのレベルの高い技術、知識の深さで圧倒的な信頼、支持を得ている。テレビ・雑誌等でも話題に。女優、タレントにもファンが多い
(本データはこの書籍が刊行された当時に掲載されていたものです)

目录:

[「朝2分」ダイエットー体重8キロ減!ウエスト10cm減、続々! 下载链接1](#)

标签

评论

[「朝2分」ダイエットー体重8キロ減!ウエスト10cm減、続々! 下载链接1](#)

书评

[「朝2分」ダイエットー体重8キロ減!ウエスト10cm減、続々! 下载链接1](#)