

SHINO流ダイエット恋する美腰



[SHINO流ダイエット恋する美腰 下载链接1](#)

著者:SHINO

出版者:光文社

出版时间:2009

装帧:15.2 x 15 x 1.4 cm

isbn:9784334842253

出版社/著者からの内容紹介

1日5分、1回30秒の簡単エクササイズで、
胸は残したまま下半身からスルッとやせ、
女子らしいメリハリボディに導きます。

また、SHINOさんご本人が実践している

バランス満点の1週間のお弁当レシピを公開するほか、

願いごとを叶えるためのパワースポット、

女性の魅力を開花させるラッキーアイテム(香水や下着、チョコレートなど)を紹介するなど

"愛される女性になるためのヒント"がテンコモリの1冊。

「non・no」

1日5分、1回30秒の簡単エクササイズで、胸は残したまま下半身からスルッとやせ、女子らしいメリハリボディに導きます。

また、SHINOさんご本人が実践しているバランス満点の1週間のお弁当レシピを公開するほか、願いごとを叶えるためのパワースポット、女性の魅力を開花させるラッキーアイテム(香水や下着、チョコレートなど)を紹介するなど"愛される女性になるためのヒント"がテンコモリの1冊。

「ゆほびか」

1日5分の簡単エクササイズやバランス満点のお弁当レシピほか、パワースポットやラッキーアイテムなど"愛される女性"になるためのヒントが満載の1冊です。

作者介绍:

目录:

[SHINO流ダイエット恋する美腰 下载链接1](#)

标签

评论

[SHINO流ダイエット恋する美腰 下载链接1](#)

书评

[SHINO流ダイエット恋する美腰 下载链接1](#)