

骨盤たたきダイエットーその場でくびれる!



[骨盤たたきダイエットーその場でくびれる! 下载链接1](#)

著者:松岡 博子

出版者:マキノ出版

出版时间:2006/11/1

装帧:28.2 x 20.8 x 1 cm

isbn:9784837661108

Chapter 1

超カンタン体操ですきり美人に! 骨盤たたきを始めましょう!

3ステップで骨のゆがみを摂り、ボディが劇的に変化!

骨盤たたきダイエット 5つのルール

あなたの体型タイプをチェック

ステップ1 おじぎトントン体操

ステップ2 a 下腹ペタン子体操

b ウエストくびれ体操

c 太ももほっそり体操

ステップ3 骨盤トントン体操

整理中の体操 仙骨ゴロゴロ体操

骨盤たたきダイエットのQ & A

Chapter 2

「体がゆがめば太る、ゆがみを正せばやせる」その理由を知りたい!

「骨盤たたきダイエット」でキレイにやせるワケ

ゴロ寝で3分、その場でくびれる! 骨盤たたきダイエット実況レポート

背骨や骨盤のゆがみが肥満を呼び込んでいた!

ゆがみは万病のもと。体の不要や病気の引き金になる

「骨盤たたき」でゆがみを取れば部分やせもかなう!

Chapter 3 みるみるやせた! 元気になった! 骨盤たたき読者レポート

その場でサイズダウン、10日でさらにスリムに!

体型もモチ度も好転「骨盤たたき」の秘密

Comic ドカ食い・ビール好きの私が「骨盤たたき」に挑戦! 効果に仰天!

作者紹介:

目録:

[骨盤たたきダイエットーその場でくびれる! 下载链接1](#)

标签

评论

[骨盤たたきダイエットーその場でくびれる! 下载链接1](#)

书评

[骨盤たたきダイエットーその場でくびれる! 下载链接1](#)