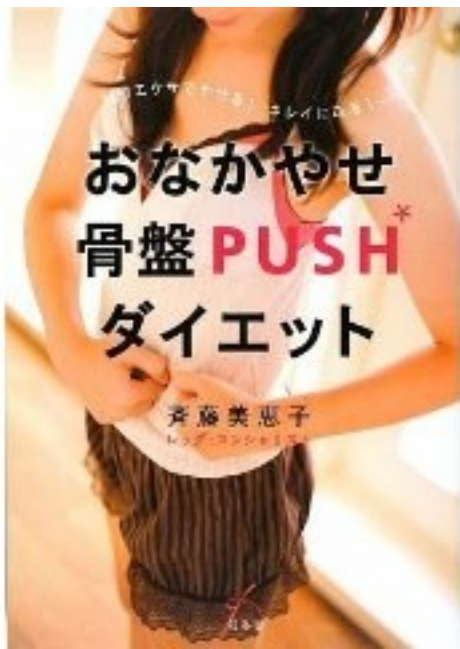


おなかやせ骨盤PUSHダイエット



[おなかやせ骨盤PUSHダイエット_ダウンロード1](#)

著者: 斉藤 美恵子

出版者: 幻冬舎

出版时间: 2009

装帧: 平装

isbn: 9784344901513

おなかを押す=PUSHするだけで、骨盤が締まる!サイズダウンする!くびれができる!2万人もの女性のボディメンテナンスに携わってきた美脚スペシャリストが送る、7日間集中プログラム。

作者介绍:

斉藤 美恵子

レッグ・コンシャリスト。バランススタイリスト。ウォーキングセラピスト。身体均整師。ボディスポットペルヴィシヤス主宰。骨折が原因でO脚になり、それを克服し

た自らの体験により独自の美脚エクササイズを開発。「生活習慣の積み重ねが脚に表れる」という信念のもと、エクササイズのみならず、食事や生活習慣などの総合的な視点による美脚法を指導している。これまで、女優やモデルをはじめ、2万人以上の女性の脚を矯正。日本国内で唯一の美脚のスペシャリストとして、数多くのメディアで活躍している。現在は、企業や教育機関の講演会を通して、子供や年配者向けの脚の健康法も指導している

目録:

[おなかやせ骨盤PUSHダイエット_ダウンロード1](#)

标签

评论

[おなかやせ骨盤PUSHダイエット_ダウンロード1](#)

书评

[おなかやせ骨盤PUSHダイエット_ダウンロード1](#)