

愛され脚をつくる2週間レシピ



[愛され脚をつくる2週間レシピ_ダウンロード1](#)

著者: 齊藤 美恵子

出版者: WAVE出版

出版时间: 2005

装帧: 平装

isbn: 9784872902174

脚が美しいと、全身スタイルがぐっとキレイ!

2万人の美脚・小尻を実現した2週間実現メソッドは
簡単で時間をかけない効果的な方法です。

脚の美しさは、骨格のバランスが重要です。

骨格リセットから始まり、エクササイズ・マッサージ
ストレッチ・アロマ足浴など

毎日のちょっとした時間でできる

美脚実現の2週間レシピを

イラスト・写真でわかりやすく紹介します。

テレビ・雑誌で活躍中の著者が

自らのO脚を克服した納得できる

14日間のレシピを徹底解説して大人気！

作者紹介:

斉藤美恵子（さいとう・みえこ）

美脚研究所アジャスト 院長

日本レッグセラピー協会 会長

スキーで骨折したことが原因で「O脚」になり、それを克服した自らの経験から、独自のビキニサイズを開発。これまで2万人以上の女性の脚や骨格の悩みを解決してきた。この実績が高く評価され、脚のスペシャリストとして、数多くのテレビ、ラジオのコメンテーターとして活躍、雑誌や本の監修や指導・執筆も手がけている。現在は日本レッグセラピー協会会長として、レッグセラピーの普及のため、幅広い活動をしている。

目録:

[愛され脚をつくる2週間レシピ_ダウンロード1](#)

标签

评论

[愛され脚をつくる2週間レシピ 下载链接1](#)

书评

[愛され脚をつくる2週間レシピ 下载链接1](#)