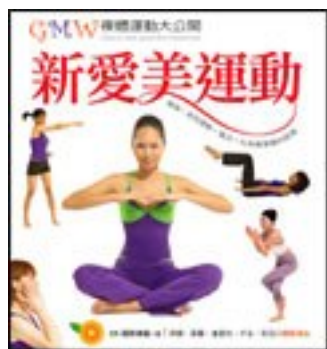


新愛美運動



[新愛美運動_下载链接1](#)

著者:CK國際傳播

出版者:悅智文化事業有限公司

出版時間:2004

裝幀:平裝

isbn:9789572993002

◎全台第一本集結藝能界力爭上游新女力——

女主持人／女模特兒／女化妝師／女演員／女歌手的「四合一美麗享瘦書」

◎CK國際傳播繼《2000三片吐司十招享瘦》、《2001上億小姐相親記》、《2004 ALWX籃球一定瘦》等生活創意書後，精心策劃推出的「纖體靚招」

知名藝人 方馨／ALEX／姜冠豪／葛西健二／華丞祐／戎祥・胖子表演團／FISAF國際體適能教育顧問體適能專家VICKY熱情推薦！

性感運動 美麗瘦！

你也許曾經裸睡、裸泳、裸體自拍，但還沒試過「裸體運動」吧！

獨自裸體運動，是瞭解自己身材曲線、身體部位的最佳時機，你可以高興地欣賞它的完美，也不用擔心被別人看見它的缺點，並在每日努力運動、汗水滴落的當下，愉悅地發現自己達到心中完美的曲線目標！

為了讓讀者領略裸體運動的好處，CK國際傳播特別邀請五位演藝人員親身嘗試裸體瑜

伽／皮拉提斯／氣功／化妝操四種運動，將她們私密運動的成果，大方分享讀者。

全書集結四種易學有效的運動，在NIKE體適能專家VICKY的專業指導，時下女性在家就能解放自我，大膽練習美化臀部、纖細腰部、改善體質操、下腹調理操、化妝操等多項運動。

每單元後還有五位演藝人員的生活樣貌Q&A與明星相本，滿足讀者對明星身形、幕後生活的好奇心，是一本「美體加寫真」的雙效創意書！

作者介绍:

目录:

[新愛美運動_下载链接1](#)

标签

评论

[新愛美運動_下载链接1](#)

书评

[新愛美運動_下载链接1](#)