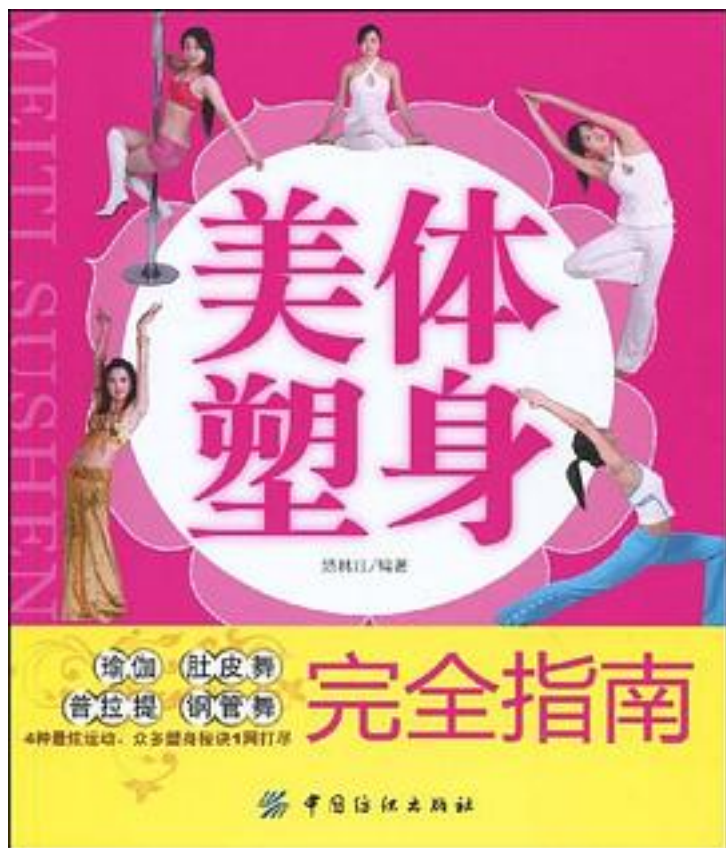


美体塑身完全指南



[美体塑身完全指南_下载链接1](#)

著者:矫林江

出版者:

出版时间:2009-9

装帧:

isbn:9787506457446

《美体塑身完全指南》内容简介：光阴如河，总是在不经意间度过一天又一天，手臂上多了软绵绵的赘肉、屁股不再紧致圆润、大腿快要塞不进性感的低腰裤……当你被这些静悄悄的变化吓到的时候，是否意识到自己平时实在太缺乏锻炼？

如何让身材尚好的自己看起来更完美？走样的身材应该如何挽救？除了少吃多动，进行有针对性的塑身练习是不二法门。

林妹妹似的病态美早已成为历史，今天的你需要用时尚的塑身运动让自己变得苗条、自信、灵活，浑身上下散发动人气息，跻身受欢迎行列。

采用优雅的健身方式，让全身上下都得到雕琢，让每一寸肌肤都得到呵护，这才是最聪明的变美方式。

那就跟着《美体塑身完全指南》，一起领略瑜伽、肚皮舞、普拉提、钢管舞多种时尚运动带来的神奇塑身效果吧！

作者介绍:

目录:

[美体塑身完全指南_下载链接1](#)

标签

塑身美体

评论

[美体塑身完全指南_下载链接1](#)

书评

[美体塑身完全指南_下载链接1](#)