

# 15分钟强效瘦身操



[15分钟强效瘦身操\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787122060839

《15分钟强效瘦身操》内容简介：众多瘦身的方式中，最简单、最有效、最快调动身体活力的当属瘦身操。在消晨、在晚间、在家里、在办公室，练习老师精心设置的15分钟的瘦身操，可使身体有效运动，达到强效瘦身的效果。针对爱美女性最为关注焦点，《15分钟强效瘦身操》特别设置了“三围”特效操和瘦身100变练习。

《15分钟强效瘦身操》中体式详解和大图阅览，让瘦身的指导清晰明了，练习也更简单、有效。随书附赠的DVD光盘，方便读者在家中轻松跟随老师的指导和语音进行系统练习。

作者介绍:

目录:

[15分钟强效瘦身操\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[15分钟强效瘦身操\\_下载链接1](#)

书评

这本带光盘带书的瘦身书是我使用的最多的，它主要能使我们达到的瘦身效果倾向于视觉上，能够帮我们在塑形美体上起到大作用。首先早晨争取到15分钟时间来做晨间瘦身操，可以上你的身体机能很好的苏醒，并且里面的分布小动作可以运动到全身；对于办公室女性来说，只要是不影响上...

-----  
[15分钟强效瘦身操\\_下载链接1](#)