

# 从头到脚说健身



[从头到脚说健身\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2010-4

装帧:

isbn:9787122073303

《从头到脚说健身:时尚美体运动功效大全》内容简介：以功效为线索，应用瑜伽、普拉提、肚皮舞、爵士舞、形体梳理操、中国民族舞等时下最流行的运动，针对身体上从头到脚的不同部位和不同情况，选择不同的运动方式，有针对性地进行锻炼。这是一部自助式、百科式的健身工具书，是美女修炼的自助宝典和时尚美体运动的功效大全。

作者介绍:

目录:

[从头到脚说健身\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[从头到脚说健身\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[从头到脚说健身\\_下载链接1](#)