

# 《一分钟健康塑身绝招》

## 图书基本信息

书名：《一分钟健康塑身绝招》

13位ISBN编号：9787801319111

10位ISBN编号：7801319117

出版时间：2004-3

出版社：中国妇女出版社

作者：吴静美

页数：179

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《一分钟健康塑身绝招》

## 内容概要

吴静美，1965年出生，曾任《自立晚报》记者，现任《联合报》健康版记者。著有《伴你成长》、《思想曲》等书。

要想健康美丽，不如自食其力。做做健身专家建议的动作，不必花钱，随时随地动一动，想健胸的健胸，想放松的放松，想让坐久了办公室的筋骨不酸痛也没问题。就让《一分钟健康塑身绝招》与大家一起来塑身、健身吧！本书篇篇精彩，文短而易懂。

# 《一分钟健康塑身绝招》

## 作者简介

吴静美，1965年出生，曾任《自立晚报》记者，现任《联合报》健康版记者。著有《伴你成长》、《思想曲》等书。

# 《一分钟健康塑身绝招》

## 书籍目录

### 一 塑身运动

硕大便是美吗？

美而挺

不穿内衣要小心地心引力

腹部赘肉与年龄也有关

大家一起来缩小腹

坐着站着躺着都能缩小腹

让腹部的肥肉变肌肉

简单修饰下半身

在床上蹬自行车

练出均匀的小腿

简单妈运动

二 冗长会议不再令人腰酸背痛

边开会边运动

胸背伸展效果

# 《一分钟健康塑身绝招》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)