

《塑身》

图书基本信息

书名：《塑身》

13位ISBN编号：9787534123733

10位ISBN编号：7534123739

出版时间：2004-8

出版社：浙江科学技术出版社

作者：金文

页数：10341

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

《塑身》

内容概要

本书以画册形式，介绍女性的三围标准比例，运动塑身的效果，身体各个部位的雕塑方法，与饮食结合的塑身计划等。

书籍目录

尺寸、围度大曝光 魅力曲线的黄金刻度
超重检测拉响身材警报
治标治本，识别热量本质，理性减肥
6大脂肪囤积位置排行榜
看骨架知体重
标准身材曲线比例
渴望无限动起来 运动塑身面面观
运动是最好的减肥方法
如何知道自己是否运动过度
跳绳：最简单的塑身法
游泳：最有效的塑身法
健身：最时尚的塑

章节摘录

插图

《塑身》

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