

《關鍵3點美腿操，大腿一週瘦5cm》

图书基本信息

书名：《關鍵3點美腿操，大腿一週瘦5cm》

13位ISBN编号：9789862298756

10位ISBN编号：9862298758

出版时间：2013-5-4

出版社：三采文化出版事業有限公司

作者：蓮水花音

页数：112

译者：蕭雲菁

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

《關鍵3點美腿操，大腿一週瘦5cm》

內容概要

《關鍵3點美腿操，大腿一週瘦5cm》

作者簡介

蓮水花音

日本第一美姿教練

<http://abs.ceo-jp.com/>

認為矯正「體型」的重要性，勝過調整「體重」的美姿專家。

鑽研運動生理學、解剖學、心理學，於青山開設直營沙龍（美麗工坊），才短短8年時間，已成功協助3,500人改善體型&瘦身。

採用業界首創的「體型變化保證制度」，指導方式更以成果為重，因此受到好評。只在網站上銷售的e-book美創身系列(《祕技！胸圍提高術》、《苗條雙腿》、《公主式美麗小臉》)，已經有17,000人實際採行過，並紛紛給予好評。

目前廣泛活躍於雜誌、電視等領域。

《關鍵3點美腿操，大腿一週瘦5cm》

書籍目錄

《關鍵3點美腿操，大腿一週瘦5cm》

精彩短評

- 1、奧林匹斯陷落看海報上的三個主角，都是我喜歡的呢，再期待看奧林匹斯陷落又如何得以拯救。
@電影網觀影團 @橙天嘉禾影城
- 2、杜海濤版本的胖丘比特，把我嚇到了，但是，電影好有爱~~~~~
- 3、漏洞百出，就像個二流動作冒險遊戲的劇本。可細想一下同類高分電影勇闖奪命島的劇情其實也沒比它高明多少。。那就怪演員吧，尤其是恐怖分子，演技還不如遊戲中的角色。
- 4、前一段時間一直沒空，怕浪費機會，沒有報名參加觀影團。現在有空閑了，正好有活動，距離還近，當然要馬上參加。近期比較喜歡槍戰動作類影片，相信此片是值得一觀。
- 5、好看，所以值得等待，支持
- 6、激水悠悠
- 7、喜歡看電影，喜歡寫影評。經常參加過電影網觀影團活動，每次都很期待！
- 8、這麼完美的動作槍戰大電影絕對不能錯過，看預告片動作場面火爆，扣人心弦，驚心動魄，絕對是我喜歡的電影，必須要看，絕對的不可以錯過的好電影，集結了特种部隊，反恐，驚心動魄的大場面，同時男主角杰拉德·巴特勒是我非常喜歡的演員，他演的電影我都很喜歡。所以一定要看的一部好電影。5星推薦。
- 9、喜歡摩根·弗里曼的表演風格，必中
- 10、很喜欢橙天嘉禾的觀影環境期待奧林匹斯陷落
- 11、我最喜歡摩根，老戲骨，作品都不錯@電影網觀影團 @橙天嘉禾影城
- 12、奧林匹斯陷落看海報說的三個主角，都是我喜歡的呢，再期待看奧林匹斯陷落又如何得以拯救。
- 13、看了預告超級想去電影院看啊，這種驚心動魄的電影一定很好看，不過感覺預告劇透了許多呢，支持電影網觀影團！
- 14、離家近！看著方便！男豬腳還是我的最愛！
- 15、波特蘭暮色
- 16、摩根·弗里曼在驚天魔盜團里面雖然不算是主角，但是配角也不錯，這部片子里面也有他，期待他的精彩演出。
- 17、喜歡這種劇情緊湊的電影，另外就是衝著弗里曼大叔去的~奧林匹斯的陷落贊一個~讚人品呀~~
- 18、期待摩根·弗里曼的精彩詮釋 @電影網觀影團 @橙天嘉禾影城
- 19、上次錯過了這部電影，後來朋友看完說很不錯，這次有機會一定要去看，超期待的！
- 20、摩根·弗里曼，必須要看，要中啊
- 21、“災難片之王”羅蘭·艾默里奇的又一新作，當初看了2012非常震撼，好期待！
- 22、清涼的薄荷
- 23、想和小伙伴們一起看電影喜歡動作片
- 24、看宣傳片又是和白宮有關，而且白宮好像還爆炸了。最喜歡美國這種關於白宮、國會、五角大樓等相關的電影。不僅建築風格宏偉，而且感覺特別的刺激。場面應該比較宏大和激烈。摩根·弗里曼也是主演之一，很喜歡摩根·弗里曼，這位老戲骨給我們感覺特別的親切和和藹，內斂沉穩，又他的加入相信這部關於美國白宮災難片會給我們帶來震撼，唯美和感動。
- 25、特喜歡這個活動，永遠支持，求影票
- 26、感覺很好看，很期待能看到！！！！
- 27、北京博客
- 28、黃金配角摩根·弗里曼，真可是勤快的老戲骨，片子拍攝的很多，精品頗多，期待他的新片
- 29、看過羅蘭·艾默里奇導演的2012，場面很震撼，劇情感人。所以十分期待“災難片之王”的又一力作。觀看災難片，反思自己以前如何對待自然、環境、他人、親友、自身，引起有所思所想，並付諸於本人工作生活中之實際行動。

《關鍵3點美腿操，大腿一週瘦5cm》

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