

# 《驚人的30秒瘦肚操》

## 图书基本信息

书名：《驚人的30秒瘦肚操》

13位ISBN编号：9789866228599

10位ISBN编号：9866228592

出版时间：2013-2-22

出版社：采實文化事業股份有限公司

作者：植森美緒

页数：208

译者：游韻馨

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)

# 《驚人的30秒瘦肚操》

## 内容概要

# 《驚人的30秒瘦肚操》

## 作者簡介

植森美緒

【日本瘦肚子專家】

1965年出生於埼玉縣。健康運動指導士。從過去減肥失敗的經驗中學習，提倡並實踐不復胖的方法，20多歲時體重曾經重達60公斤，成功減下14公斤之後，一直維持窈窕體型至今。目前除了以上班族為對象，到各企業或健康保險協會進行健康指導之外，也在健身俱樂部與文化學院中開設減肥研討會，廣受各界支持。著作包括《美肚臍減肥法》、《30秒縮腹！最強瘦腹法》（皆為高橋書店）、《絕對瘦！無需計算的熱量控制書》（講談社）等。

官方網站<http://www.mio-u.net>

# 《驚人的30秒瘦肚操》

## 書籍目錄

# 《驚人的30秒瘦肚操》

## 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)