

《一定瘦》

图书基本信息

书名：《一定瘦》

13位ISBN编号：9787553731927

出版时间：2015-9

作者：曲影（Christina Kok）

页数：192

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

《一定瘦》

内容概要

亚洲瑜伽天后、时尚美体专家曲影传授“一定瘦”的秘密，在于：高效地瘦、健康地瘦、随心所欲地瘦！甩掉体重计！曲线比体重数字更重要！

通过本书，您将收获：减重，先从改变自己的观念开始；代谢力下降——体重上升的罪魁祸首；懂点营养学——曲影的独家卡路里瘦身课堂；瘦身黄金时间——不可错过的绝佳时刻；会吃不怕胖——不节食却减重的营养秘方；“大脸猫”——脸大让你与美丽不沾边；颈部皱纹——别让颈部肌肤成为你真实年龄的曝光者；挤满肥肉的胖胳膊——你穿不上漂亮衣服的真正原因……

全彩精美BOOK + 高清画质DVD+手机视频，本书附赠曲影导师亲自创编的精品塑身运动全收录！魅力瑜伽舞、燃脂哑铃操、性感肚皮舞，有氧运动帮你轻松“享”瘦！清新亮丽画质，简体中文字幕，超强班底制作。

作者简介

IYF国际瑜伽联盟亚洲区秘书长
AYTA亚洲瑜伽导师联盟秘书长
中国健美协会国家级健身指导
澳洲体适能专业教练学院ATP国际瑜伽导师
中国第一批专业瑜伽导师
中国首位高温瑜珈导师
高级营养顾问，心理辅导师
汉语言文学硕士，专栏作家

《一定瘦》

书籍目录

《一定瘦》

精彩短评

1、各种方法大合集。。。封面好丑

《一定瘦》

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