

《美麗、快樂的走姿》

图书基本信息

书名：《美麗、快樂的走姿》

13位ISBN编号：9789576865329

10位ISBN编号：9576865328

出版时间：2006/12/25

出版社：漢欣文化事業有限公司

作者：KIMIKO

页数：112

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

《美麗、快樂的走姿》

內容概要

我們每天在無意識中進行的姿勢、步行方式、動作舉止，不僅會影響自己的體型外觀，更會左右他人對我們的印象。

請藉由本書，重新審視自己的習慣吧！從正確的站姿開始，到優雅的步行、高雅的舉止，還有養成動人曲線的伸展、塑身操，讓你煥然一新，走出美麗與快樂！

本書目錄

PART.1 矯正歪斜，挺直站立 一週課程

PART.2 美麗優雅地步行 一週課程

PART.3 孕育戀情的肢體動作 一週課程

PART.4 矯正不良的步行習慣！一邊伸展&塑身

《美麗、快樂的走姿》

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