

《平腹翘臀窈窕术》

图书基本信息

书名：《平腹翘臀窈窕术》

13位ISBN编号：9787504856432

10位ISBN编号：7504856436

出版时间：2013-4

出版社：她品 农村读物出版社 (2013-04出版)

作者：她品

页数：120

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

《平腹翘臀窈窕术》

作者简介

她品，立志做中国第一女性品质生活方式专家。读她品的书，求生活的解。她品文化专注于时尚生活类图书事业，乐在使每本书具足灵气，给人益处，创办至今，她品已成功出版上百部优秀作品。

《平腹翘臀窈窕术》

书籍目录

第一章 平腹与翘臀，造就凹凸有致的窈窕曲线平腹翘臀是最重要的性感筹码瘦身先瘦腹，才能轻体不求人紧翘臀形与代谢率的亲密关系不完美臀型的不同拯救方案第二章 告别大“腹”婆运动平腹由妙招每天5分钟收腹操，打造明星般平坦小腹有氧芭蕾舞操，速效用走腹部脂肪性感肚皮舞，纤腰收腹一步到位白领玩转椅子，还原紧实美腹肌妙趣毛巾操，让腰围尺寸一降再降普拉提减腹，美人活力秀出来练习“扭扭”操，瞬间变身小蛮腰弹！弹！弹！健身球弹出紧实小蛮腰第三章 按出紧实腹部，收货性感腰腹曲线腹部穴位按摩，轻松瘦腰腹直奔S身材，腰腹按摩冲！冲！冲每天按一下，立即变成“小腰精”5分钟肠道按摩，减脂收腹速成秘籍赶跑脂肪，小美女“自摸”有妙招轻松“享瘦”，按摩开启神奇小蛮腰之旅手指助燃，全方位抹平小肚子小汤勺发挥强大，做紧致收腹大赢家懒美人大爱，搓搓揉揉小肚子不见啦按摩有方，曼妙“小腰女”速成通道第四章 轻松运动消臀脂，塑造紧翘臀曲线专业哑铃瘦臀法，不知不觉消灭肉对抗地心引力，让松垮臀形去无踪弹力美臀运动，助你秀出蜜桃美臀居家塑臀8步曲，终结扁平洋梨臀臀部曲线操，完美S形不是梦翘臀必杀技，紧实臀肌看我的弹力绳显神通，翘臀瞬间电力十足宅女运动瘦臀法，分分钟变性感女神白领美臀大法，让你美丽巧升级臀部减脂速成操，想瘦不再困难拖把操甩掉屁屁赘肉，家务助阵好身材第五章 舒缓指压按摩，圆润翘臀为美丽加分指压臀部肌肉，瞬间打造坚实曲线拯救下垂扁平臀，揉出紧翘好身段3分钟按摩，让臀部曲线提升！再提升超给力毛巾按摩操，提升臀部你最行排毒消水肿按摩，向肥屁屁说不上班族瘦臀大计，工作按摩两不误惹火娇翘性感臀，仔裤女郎的致命诱惑

《平腹翘臀窈窕术》

编辑推荐

《平腹翘臀窈窕术》编辑推荐：实操型美体图书，更有增值附送的健身舞DVD，美丽就在现在，“美丽进行时”丛书，给您美丽不打折的好身材。

《平腹翘臀窈窕术》

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