

# 《徐老師一分鐘瘦身操》

## 图书基本信息

书名：《徐老師一分鐘瘦身操》

13位ISBN编号：9789868045804

10位ISBN编号：9868045800

出版时间：2002-7

出版社：平裝本

作者：徐熙娣(小S)

页数：188

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《徐老師一分鐘瘦身操》

## 內容概要

徐老師的班上，不用在乎體力不佳、肢體僵硬，更不用擔心動作不標準會丟臉，場地、服裝、設備更不是問題，只要每天一分鐘，誰都可以想瘦哪裡就瘦哪裡。跟著徐老師精選的招運動法，隨你高興，自行決定想雕塑的部分，連最難對付的小腹、大腿、大手臂，都能快速消除可怕的脂肪，還給你一個線條漂亮的大美人。

# 《徐老師一分鐘瘦身操》

## 作者簡介

徐熙娣小名婷婷。身高：160公分。體重：43~45公斤。血型：B型。星座：雙子座。生日：67.6.14。個性：樂觀、活潑、幽默、直爽。專長：彈電子琴。

# 《徐老師一分鐘瘦身操》

## 書籍目錄

朋友說

徐老師說

【肩膀以上的狂熱】

別再以為自己胖了，其實問題出在你的肥臉

別再做烏龜，好嗎？

純粹只是放鬆肌肉的繞肩膀操

【手臂也要勁歌熱舞】

告別蝙蝠人之Lesson one

一舉二得之瘦腰緊臂操

毛斤也來湊熱鬧

急速變擗角手

手臂及胸部好朋友

【就是要挺胸收腰】

別以為奶大就好，集中、堅挺才重要！！

拜拜也能變巨乳(三太子都害羞)

沒什麼特別效果之腰部伸展操

水桶腰必做之操

高難度、效果100%之美背操

下體可能會受傷哦！

小兒科之背部伸展操

【女人最迷人的部位】

看起來很厲害，其實效果還好之緊腹操

你推我舉Hold Hold Hold (徐老師強力推薦，是人就得做之小腹平坦操)

常被人亂做，拿來耍威風之強健腰部操

幼童美腹操

效果中等，但看起來很忙之翹臀操

不知為何做到第10下，會令人抓狂之翹臀操

天殺的太有效了吧！這是我的屁股嗎？

屁股夾緊往後狂踢，滴滴滴！

狒狒拉屎腿變細

【輕盈雙腿的震撼運動】

小狗灑尿，屁股、大腿緊緊緊！

做起來性感，效果1百分之大腿內側緊實操

累死人不償命之必做大腿操

會讓胖子失望之毛巾腿部伸展操

十八銅人也常做哦！

看起來好像很專業，其實效果中等之空中腿碰腿

擺個pose吧！裝可愛之餘，小腿也可以順便伸展一下！

唬人之腿部伸展操

空中勾腳掌，媽媽也鼓掌！

金雞獨立之身體會晃來晃去、小腿緊實操

【偷拍徐老師】

## 《徐老師一分鐘瘦身操》

### 精彩短评

- 1、其实是操练S体型的，哈哈，不是减肥专用。。
- 2、初中买的一本书~结果成了全家看
- 3、目前只有脸部运动还在坚持做！
- 4、抱着看美图的心态看了这本书，内容都是马华健身操的动作，倒是那几套运动服在当年是真的很流行
- 5、还是累，不过老妈坚持下来了，是有点效果~
- 6、徐老师你不是159嘛？其实真是把她的一切当作喜剧看的
- 7、内容太少，健身这东西光看书谁也知道是不够的
- 8、非常不错的健身操
- 9、!值得一看!很搞笑的!
- 10、额。。。。
- 11、呀坚持做~
- 12、纯粹因为小S出名才会出版的书
- 13、收集了三个动作!加油~

# 《徐老師一分鐘瘦身操》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)