

# 《减肥瑜伽Yoga(VCD)》

## 图书基本信息

书名：《减肥瑜伽Yoga(VCD)》

13位ISBN编号：9787880885262

10位ISBN编号：7880885269

出版社：九洲音像出版公司

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)

# 《减肥瑜伽Yoga(VCD)》

## 内容概要

想要真正赶走身上多余赘肉的爱美一族，一定要勤做瑜伽练习，它能帮助增加脂肪消耗，减少脂肪比例，并提升心肺功能，帮你雕塑迷人曲线。古老的瑜伽从冥想与呼吸之间影响着我们的内在，又从缓慢伸展的运动中收紧身体各部位的赘肉。本套瑜伽由专业瑜伽教练精心挑选，组合成一套最能塑造柔美身材的体位姿势，分别对你的手臂、大腿和腰腹部的赘肉进行雕琢，让玲珑曲线与你相拥！

# 《减肥瑜伽Yoga(VCD)》

## 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)