

# 《瑜伽减肥7天速成(VCD)》

## 图书基本信息

书名：《瑜伽减肥7天速成(VCD)》

13位ISBN编号：9787880883152

10位ISBN编号：7880883150

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)

# 《瑜伽减肥7天速成(VCD)》

## 内容概要

7天缔造S体形，做最自信的曲线女人！

权威瑜伽机构5年研发，国际瑜伽导师全程监制，资深瑜伽教练体位示范！

丘华：国际大型连锁健身俱乐部主力教练，资深私人形体塑身教练。

想拥有完美的身材、良好的心态、优雅的气质，请修炼瑜伽。本光碟由专业瑜伽老师详细讲解及示范动作要点，让您感受瑜伽的神奇魅力！

专家建议：为了让瘦身与健康同在，练习瑜伽前后两小时避免大量进食和饮水，练习后不要马上淋浴。为了使瘦身效果更明显，练习完毕后至少进行4分钟以上的放松练习。

# 《瑜伽减肥7天速成(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)