

# 《最佳女主角塑身手册》

## 图书基本信息

书名：《最佳女主角塑身手册》

13位ISBN编号：9787205044398

10位ISBN编号：7205044391

出版时间：1999-01-01

出版社：辽宁人民出版社

作者：编辑部

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)

# 《最佳女主角塑身手册》

## 内容概要

想想，是否对自己从头到脚的每一部分都彻底了解？是否当自己意识到身体开始走样的那一瞬间，渐渐地对镜子避而远之？倘若我们对自己的身体毫不在意，只会眼睁睁看它逐渐褪去色彩，在不知不觉中，整个身材曲线就此走向不归路。那么，您就应该翻开这本书，它是《女性DIY》系列丛书之一，它让您了解美体的保养与身体构造，为你解释减肥不成功原因，让你明白你的理想身材应是怎样的，并对此公开了最佳瘦身美容的技巧，让您

# 《最佳女主角塑身手册》

## 书籍目录

### 一、关于美体的保养与身体构造

1、为什么减肥不成功？

2、基本动作的认识

3、什么是理想比例

4、关于身体的更深层了解

### 二、最佳瘦身美容技巧大公开

1、立即见效的保养技巧

2、即效的重点式保养计划

3、让沐浴成为减肥的好时光

.....

# 《最佳女主角塑身手册》

## 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)