

《瘦手臂的香肩美人瑜伽操》

图书基本信息

书名：《瘦手臂的香肩美人瑜伽操》

出版时间：2012-1

作者：羽暄

页数：121

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

《瘦手臂的香肩美人瑜伽操》

内容概要

《瘦手臂的香肩美人瑜伽操》内容简介：职场压力越来越大，工作时间越来越长，不到退休年龄的我们，已经拥有欧巴桑或欧吉桑的体质：骨架歪斜、经常性肩颈酸痛、松手臂、驼背……所以，我们还等什么？赶快和羽暄老师一起动起来，让瘦手臂瑜伽操为你打造美人肩、小蛮腰、性感的锁骨和完美曲线，从此告别“金刚芭比”或“棉花糖人”的称号。《瘦手臂的香肩美人瑜伽操》以简明的文字配上可爱的插画，指导我们如何检测自己的身体状况，认识到问题所在，才能找到适合自己的瑜伽动作，对症下药，事半功倍；再加上老师真人示范，直击动作要点，只要60招，短时间内就能使僵硬的肌肉软化，体内循环变好，让身体迅速恢复到年轻状态；做完瑜伽后，再来一个美美的精油SPA自我疗愈按摩，美丽加分，效果加倍，足不出户就能用平民的消费，享受VIP殿堂级的保养。随书特别赠送40分钟DVD教学光盘，跟着老师，一起轻松打造“瘦体质”。

海报：

《瘦手臂的香肩美人瑜伽操》

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