

# 《1分鐘瘦身美體運動》

## 图书基本信息

书名：《1分鐘瘦身美體運動》

13位ISBN编号：9789863259772

出版时间：2014-5-30

作者：文智淑

页数：92

译者：翁家祥

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)

# 《1分鐘瘦身美體運動》

## 內容概要

# 《1分鐘瘦身美體運動》

## 作者簡介

文智淑

韓國皮拉提斯達人，目前經營皮拉提斯工作室，也是最受名人喜愛的塑身（body line）專家，擔任不同領域知名人士的健康管理教練，並且至各企業進行演講、培養指導人才等，就連當紅藝人也必須要排隊才能夠接受她的指導，負責過全度妍、孔曉振、孫藝珍、申敏兒、朴寶英、李民基等韓流藝人的體態管理。

作者從6歲開始接觸芭蕾舞，畢業於梨花女大舞蹈系，曾經加入韓國國立芭蕾舞團，但由於突如其來的腰傷而必須離開芭蕾舞的世界，人生因此受到極大的挫折。在往返美國和日本的過程中，她接觸到許多新的、多元的運動及皮拉提斯，重新找回健康，至此開始研究各種運動，並得到許多國際專業證照。

# 《1分鐘瘦身美體運動》

## 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)