

《美背瘦腿.你最动人》

图书基本信息

书名：《美背瘦腿.你最动人》

13位ISBN编号：9787504856548

10位ISBN编号：7504856541

出版时间：2013-4

出版社：她品 农村读物出版社 (2013-04出版)

作者：她品

页数：120

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

《美背瘦腿.你最动人》

作者简介

她品，立志做中国第一女性品质生活方式专家。读她品的书，求生活的解。她品文化专注于时尚生活类图书事业，乐在使每本书具足灵气，给人益处，创办至今，她品已成功出版上百部优秀作品。

《美背瘦腿.你最动人》

书籍目录

第一章 美背与纤腿，完美曲线造就最动人的你背部曲线直接提升整体曲线美性感美背修炼三法则纤长美腿，黄金比例更重要各种体型女性的瘦腿必杀技第二章 拜托“虎背”，打造零缺点的骨感美背美背7招式，瘦出迷人肩胛骨简易小动作，唤醒背部肌肉群橡皮筋轻松甩脂，成就“超薄”背影美人办公室瘦背操，拯救白领大行动懒人毛巾瘦背法，完胜梦幻蝴蝶背第三章 告别“驼背”把背挺起来为美丽加分5步简单体操，让美背越挺越直正确坐姿和走姿，好习惯改善背部线条绳子操巧施魔法，背部曲线秀出来居家8式挺背操，躺躺就有柔美S曲线木棒美背操，纠正弓背数第一舒缓美背运动，亭亭玉立俏佳人第四章 不要松弛，轻松练就性感紧实平滑背警惕松弛“后遗症”，瘦背女性的紧实小操普拉提运动，背部涅槃重生的秘诀睡前按摩背部，做紧致舒缓睡美人爆红日式美背操，小家碧玉初养成平滑美背8部曲，背影女神呼之欲出每日拉筋骨，玉背纤体巧修炼第五章 消灭“大象腿”华丽变身细腿女王简易瘦腿操，快速甩掉腿部肌肉每天8分钟瘦腿运动，大象腿轻松变铅笔腿快乐瘦腿运动，双腿美丽乐不停轻松跨腿运动，紧收大腿内侧肌有氧瘦腿操，打造完美下半身毛巾瘦腿操，早起消灭“大象腿”第六章 完美比例，秒获傲人的腿部曲线7式普拉提，塑造骨感完美腿型跳绳助阵，塑造美腿线条不是梦居家美腿操，修得窈窕美人归健身球巧运动，腿部曲线弹出来睡前伸展操，给你华丽丽明星腿美人走猫步，快速拯救萝卜小腿第七章 赶跑腿部浮肿，俘获360°立体纤腿消除双腿水肿，还我精致腿部线条沙发美腿私房术，魅惑玉腿秀出来美腿5连招，10分钟消除腿部浮肿瑜伽抗水肿，还我纤细美腿椅子操当道！不要水肿要美腿拍拍打打，懒女人变身美腿女王

《美背瘦腿.你最动人》

编辑推荐

《美背瘦腿.你最动人》

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