

《一天一分鐘！把贅肉變胸部》

图书基本信息

书名：《一天一分鐘！把贅肉變胸部》

13位ISBN编号：9789866487965

10位ISBN编号：9866487962

出版时间：2011-10-22

出版社：朵琳

作者：朵琳出版

页数：128

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

《一天一分鐘！把贅肉變胸部》

內容概要

女生們請注意！胸部大不一定美，不論大胸還是小胸，只有完美、堅挺、不下垂的胸部，才是讓人欽羨的美胸。導正讀者胸大才是美的觀念！而又能透過哪些方法與秘密，幫你的胸部塑型，達到不動刀也能擁有完美胸形的極致效果！

本書特色

誰說美麗一定要花大錢！本書提供不痛、省錢，也能堅挺的美胸技，讓你效果直逼隆胸！

邀請專家及女星，提供讀者小技巧，輕鬆擁有完美胸形。

透過正確的挑選內衣、穿對內衣簡單上半身瑜珈動作、正確體態、簡易穴道按摩服裝的選擇，輕鬆擁有完美胸形。

《一天一分鐘！把贅肉變胸部》

書籍目錄

Part1 演藝圈性感女星的美胸必殺技

- 8 健康美胸達人 何嘉文
- 10 小胸也要精緻美形 邵庭
- 12 告別副乳性感加分 許妍愷

Part2 打造美乳完全指南，及早保養才能保住胸形！

- 16 《檢測表》妳的胸部往下掉了嗎？
- 18 別再當「胸奴」了！豐胸迷思Q & A
- 22 美胸保衛戰！胸部變形的7大殺手
- 24 胸大，不一定是美！漂亮胸形最迷人
- 27 讓胸部UP UP！罩杯升級的3大黃金期
- 30 堅挺、緊實、不下垂！生理期3大健胸操
- 32 懷孕哺乳期，調理得當胸部也能Up Up！
- 34 更年期，多吃天然雌激素搶救走樣胸形！
- 35 美胸不NG！10大豐胸食材排行榜
- 40 簡單做、輕鬆補！8道美胸食譜DIY
- 42 請妳跟我這樣做！3週見效的美胸矯正運動
- 46 按一按就變挺！一生受益的豐胸穴位&按摩
- 49 美胸按摩Q&A

Part3 最強塑型內衣指南，打造每個女孩都夢寐以求的美胸

- 52 穿對內衣，打造絕世好波！
- 55 打造美胸，從穿Bra開始！
- 59 了解妳的波波需求，才能選對內衣！
- 65 依胸形選內衣，變身美胸女王！
- 69 6大錯誤的內衣穿法，破壞你的美波計畫！
- 71 Smart girl，適時淘汰內衣很重要！
- 72 5步驟，教妳正確穿胸罩！
- 73 4訣竅，延長貼身衣物的壽命！
- 78 只要爆乳，不要副乳！
- 79 內衣常見問題Q&A

Part4 直攻胸塑形指南，堅挺、緊實、更迷人！

- 82 網路發燒~10大人氣美胸保養品
- 85 美胸專家教妳的5方法胸塑形保養按摩術
- 88 絕世好Bra進階班~調整型內衣「喬」出超美波！
- 90 揭開馬甲的神祕面紗

《一天一分鐘！把贅肉變胸部》

编辑推荐

《一天一分鐘！把贅肉變胸部》特色：誰說美麗一定要花大錢！本書提供不痛、省錢，也能堅挺的美胸技，讓妳效果直逼隆胸！邀請專家及女星，提供讀者小技巧，輕鬆擁有完美胸形。透過正確的挑選內衣、穿對內衣簡單上半身瑜珈動作、正確體態、簡易穴道按摩服裝的選擇，輕鬆擁有完美胸形。

《一天一分鐘！把贅肉變胸部》

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