

# 《要读书也要美丽》

## 图书基本信息

书名：《要读书也要美丽》

13位ISBN编号：9787802030008

10位ISBN编号：7802030005

出版时间：2004-7-1

出版社：中国妇女出版社

作者：田中荣,竹田美雪

页数：192

译者：辜靖雅

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)

# 《要读书也要美丽》

## 内容概要

作者简介：田中荣

自高中时代起学习现代舞和爵士舞，并曾在纽约学舞数载。目前是爵士舞教师，主持田中荣工作室。

竹田美雪

日本体育大学体育学科毕业。从事以机械器材体操为主的爵士舞、瑜珈、气功、重量训练等。作者是经日本卫生署认定的健康运动指导师，曾在运动俱乐部担任教师，目前是自由教师。

# 《要读书也要美丽》

## 作者简介

作者：(日)田中荣(日)竹田美雪 译者：辜靖雅田中荣，自高中时代起学习现代舞和爵士舞，并曾在纽约学舞数载。目前是爵士舞教师，主持田中荣工作室。竹田美雪，日本体育学科毕业。从事机械器材体操为主的爵士舞、瑜伽、气功、重量训练等。作者是经日本卫生署认定的健康运动指导师，曾在运运俱乐部担任教师，目前是自由教师。

# 《要读书也要美丽》

## 书籍目录

# 《要读书也要美丽》

章节摘录

插图

## 《要读书也要美丽》

### 媒体关注与评论

书评本书图文并茂地为您详细介绍如何选择适合自己的减肥方法、如何与身体各部分的瘦身作战；教给您使身材看起来修长的穿衣技巧；告诉你压力是减肥的大敌、漂亮须营养均衡等等。减肥秒招一次公开，做个健康美人并不难！ 苏醒吧！健康美人。

# 《要读书也要美丽》

## 编辑推荐

选择适合自己的减肥方法？使身体看起来修长的穿衣技巧？身体各部位的瘦身作战？压力是减肥的大敌？漂亮须营养均衡？苏醒吧！健康美人，就让日本专家一一来告诉你

## 《要读书也要美丽》

### 精彩短评

- 1、太简单了 而且大多都是漫画 画风很老年代久远。。。没什么意思
- 2、性价比不高,那么点信息时装书上都有了.不必费钱专门买这本书来看了.
- 3、很好的书啊,按照做2个星期就见效了哦,不是光是减肥,对调节身体也很好的呢
- 4、养成正确的饮食习惯。做健康的美丽女银~~
- 5、小时候看觉得很实用,现在依然:)



# 《要读书也要美丽》

## 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)