

# 《速效瘦身》

## 图书基本信息

书名：《速效瘦身》

13位ISBN编号：9787500925620

10位ISBN编号：750092562X

出版时间：2004-6-1

出版社：人民体育出版社

作者：松永みち子

页数：95

译者：何阳

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)

# 《速效瘦身》

## 内容概要

“吃的东西已经很少了，但还是没有瘦下来”，很多人可能都有这样的苦恼经历。所以，仅靠节食还不能达到减肥效果。

减肥效果不好的原因实际上就在于“依附在骨骼上赘肉”。顽固不掉，如果能把赘肉消除，不仅可以改变体型，还有利于身体健康。

松永式减肥法利用胶带、按摩等方法消除身体赘肉，其减肥效果能很快显现出来。

为了塑造优美的身体曲线，请马上学习体验松永式减肥法吧。

# 《速效瘦身》

## 作者简介

松永みち子，日本“健康瘦身会”负责人，针灸量。她把外灸知识和3个月内减肥30公斤的经验结合起来，创编了“松永式健康瘦身法”。由于这一健康法具有利用粘贴胶带、手按摩或用瓶子按摩等身边物品就能轻松瘦身的独特效果，受到爱美人士的极大欢迎。

# 《速效瘦身》

## 书籍目录

为了让你更加靓丽

1 脸部

2 腿部

3 腰部

4 腹部

5 臀部

6 胸部

7 两臂

8 插页 在洗浴时做的速效减肥按摩

9 可在闲暇时进行的简易按摩法

10 利用身边的物品 轻松减肥的秘技

# 《速效瘦身》

章节摘录

插图

# 《速效瘦身》

## 精彩短评

1、很早买的了，没意思，不具操作性

# 《速效瘦身》

## 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)