

《网络第1美腿皇后》

图书基本信息

书名：《网络第1美腿皇后》

13位ISBN编号：9787564403027

10位ISBN编号：7564403020

出版时间：2010-1

出版社：北京体育大学出版社

页数：119

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

《网络第1美腿皇后》

内容概要

《网络第1美腿皇后》内容简介：孔燕松在某网站参加美腿大赛评选，无意中夺冠，之后，台湾地区、新加坡都有媒体开始报，后来各大门户网站也开始报道，北体大长腿MM孔燕松一夜之间，走红网络!网络第一美腿后孔燕松打开神秘的锦囊，让你一探究竟!

《网络第1美腿皇后》

书籍目录

第一章 美腿孔燕松的闺房密语 第一节 十全斗美燕松腿 第二节 修长美腿的尺寸范同是 第三节 悄悄问一下，你的腿？第二章 我的玲珑玉腿修炼秘诀大公开 第一节 锦囊秘诀之一：让你的双腿动起来 1.每天清晨大步走 / 腿部健健康康 2.傍晚跑跑步 / 让双腿感觉到运动的快乐 3.器械修腿 / 腿部减脂最有效 4.周末打打球 / 巧塑完美腿形 第二节 锦囊秘诀之二：每日练习瑜伽，粗腿不会有 1.蹬车式 / 跟萝卜腿再见 2.反弓式 / 燃烧大腿脂肪 3.旋转小腿 / 紧实腿部肌肉 4.大小腿旋转式 / 美腿更纤长 5.虎式 / 练就玉腿美人 第三节 锦囊秘诀之三：轻松普拉提，小腿纤长的法宝 1.仰卧卷腿 / 增强大腿柔韧度 2.仰卧腿屈伸 / 拉伸腿部肌肉 3.双腿后踢 / 小腿更紧实 4.单腿伸展 / 大腿更性感 5.上下侧踢腿 / 消除腿部肿胀 6.游泳式 / 腿形更匀称 7.单腿踢 / 练出灵活小腿 8.单腿划圈 / 练就完美模特腿 第四节 锦囊秘诀之四：孔燕松的居家瘦腿良方 1.大球5分钟 / 腿部赘肉跑光光 2.墙壁前2招 / 大腿越来越美丽 3.沙发上4招 / 看电视时打造修长笔直的双腿 4.地板上5式 / 塑腿形很有效 5.运动后小伸展 / 放松腿部肌肉 第五节 锦囊秘诀之五：全身大塑形，美腿更协调 1.蛮腰平腹不能少 2.热力踏板，练出性感电臀 3.打造柔润纤细的小脚腕 第六节 锦囊秘诀之六：优雅的姿态更显纤腿魅力第三章 孔燕松的美腿达人生活 第一节 孔燕松的私房瘦腿饮食馆 1.燕松的美腿菜谱 2.燕松每日必吃的果果 3.燕松最爱的柠檬酷饮 4.燕松偷偷告诉你，那些长不胖的零食 第二节 纤腿玉足精心呵护指南 1.腿部皮肤护理妙招 2.洗浴+按摩，解除腿部皮肤干燥 3.精雕细琢小脚丫 第三节 孔燕松的独门穿衣纤腿术 1.混搭，拉长你的美腿 2.精美小配件，突出双腿亮点 3.魅力包包凸显美腿 4.看看孔燕松的水晶鞋柜里都装些啥 5.发型，让身材更修长

《网络第1美腿皇后》

章节摘录

插图：

《网络第1美腿皇后》

编辑推荐

《网络第1美腿皇后》：北体大长腿美女教你——美腿是这样练成的!有网友惊叹：“这腿也长得太不像话了。”“见过腿长的，没见过长到可以吓人的……”“那条腿长得不合理，不知道是怎么练就的。羡慕……”“我完全不知道这事，不知道怎么自己一夜之间就成了冠军。”长腿MM孔燕松说。孔燕松称号：网络第一美腿皇后北体大长腿MM孔小松上榜理由：拥有众多女性梦寐以求的修长美腿本期主打：告诉你，美腿这样练成的!我是长腿美女孔燕松想知道我的修炼秘诀吗？每个女孩都想拥有迷人的双眼，紧实、性感、纤长，轻轻走过即显狂野的魅惑。你也想么？皇后即将打开神秘的锦囊。你的美腿梦不再遥不可及！

《网络第1美腿皇后》

精彩短评

- 1、针对自己需要瘦的部位，从书中选几个动作，每晚睡前做半小时或一小时，腿部线条有明显的改善
- 2、内容真的没有实用性好吗，不值得购买
- 3、运动小秘诀，嘻嘻
- 4、书还是比较精美的，但是容易脱页...
有几张图片中，孔燕松的腿蛮好看的，不过真人示范中的腿也就一般般吧...
总的来说还好。
- 5、和书店的价格差6元钱，着急就在书店买，不着急就网上买，没什么差别。内容还行，关键在于执行。
- 6、图文并茂 彩页、内容也很好挺详细的~希望能成功~~撒花~~
- 7、养眼归养眼，但是诚恳建议真想瘦腿的，最好是全身都瘦的买青花鱼的，当当有售~
- 8、内容全面，很实用，喜欢。
- 9、挺好的，很佩服她，女人就该这样子
- 10、书得质量还比较好，物有所值，希望会有效，呵呵
- 11、孔燕松的腿好长，我要好好锻炼身体！
- 12、漂亮的身材当然少不了一双美腿，光靠节食是不可能拥有一双美腿的，像这样天生丽质的女孩都需要这么多的努力，如你我一般平凡，更要加倍努力
- 13、这腿长得没治了。。。
- 14、图片很美，方法很赞！！
- 15、不好意思今天才来发表评论。这本书挺好的
- 16、看了一下，感觉还行，就是没时间练

《网络第1美腿皇后》

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