

<<小美女性感塑身秘籍>>

图书基本信息

书名：<<小美女性感塑身秘籍>>

13位ISBN编号：9787508051215

10位ISBN编号：7508051211

出版时间：2009-5

出版时间：华夏出版社

作者：她品美丽课题组

页数：216

字数：262000

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：<http://www.tushu007.com>

<<小美女性感塑身秘籍>>

内容概要

女人要漂亮，当然要有自己的漂亮办法，塑身计划，性感魔法，为所有女人细解快乐塑身要领，按日规划，阶梯式+傻瓜式全程操作指导，轻松实用，高效演练，人性化指导，贴身贴心。

90天变身性感美女+ 超值收录144个塑身食谱。

最可行的目标·最简单的动作·最现实的激励。

让女人于一朝一夕间性感由内而外绽放。

<<小美女性感塑身秘籍>>

作者简介

她品美丽课题组，涉猎时尚、保健、休闲等领域的国内知名专业团队，致力于开发女性潜能，改进每位女性的生活与幸福状态。

其团队倾力打造的《中国女人吃不胖》《28天超简单排毒》《幸福婚姻使用手册》《游刃职场使用手册》《时尚由你，风格由我》《女人养生最重要的7堂课》《都

<<小美女性感塑身秘籍>>

书籍目录

上篇 30天小魔女速成——一点一点性感起来 第1~7天 从头做起 减肥 第1天：便捷体操热身 第2天：小空间也可轻松锻炼 第3天：排毒瘦身操 第4天：全面健身操 第5天：矿泉水瓶巧瘦身 第6天：健身球塑身 第7天：游泳健康塑身 第8~14天 第一眼吸引丰胸 第8天：矫正胸部形态 第9天：最简单的丰胸法——按摩 第10天：时尚丰胸操 第11天：沐浴巧丰胸 第12天：挺胸运动让胸部UP起来 第13天：美胸运动让胸部性感起来 第14天：塑造迷人乳沟 第15~21天 打造完美翘臀 第15天：甩掉胖屁屁 第16天：让臀部浑圆起来 第17天：让臀部有型有款 第18天：优美舞步练翘臀 第19天：翘臀“爬”出来 第20天：充电“电动马达臀” 第21天：OL办公室巧练臀 第22~28天 修炼“小腰精” 第22天：减掉大肚腩 第23天：消灭“小腹婆” 第24天：瘦腰美体操 第25天：勤练勾魂腰段 第26天：惹火肚皮舞美腰 第27天：打造“Y”形完美腹肌 第28天：久坐OL上班时间巧瘦腰 第29~30天 当月总结中篇 30~60天 骨灰级魔女——性感就是要露出来 第31~34天 迷人玉颈 第31天：颈部放松运动 第32天：颈部肌肉练习 第33天：美颈运动 第34天：OL美颈有术 第35~38天 美人香肩 第35天：松肩热身练习 第36天：让肩膀灵活起来 第37天：打造“V”形美人肩 第38天：OL巧妙练香肩 第39~42天 撩人玉臂 第39天：瘦臂运动 第40天：矿泉水瓶瘦臂操 第41天：双人瘦臂运动 第42天：OL简便瘦臂操 第43~48天 露出来 光滑玉背 第43天：背部舒缓运动 第44天：打造直挺脊背曲线 第45天：背部消脂运动 第46天：背部肌肉训练 第47天：增加背部弹性运动 第48天：OL美背悄塑造 第49~55天 不只是吸引 纤腿 第49天：矫形训练——让双腿变笔直 第50天：减大腿“肉松” 第51天：瘦大腿“肌肉” 第52天：减小腿赘肉 第53天：蹲出美腿 第54天：让双腿变修长 第55天：OL办公室悄瘦腿 第56~58天 风情足部 第56天：放松小运动 第57天：足部肌肉运动 第58天：OL运足有方 第59~60天 当月总结下篇 61~90天 性感女神出现——性感由内而外绽放 第61~69天 塑身的魔力瑜伽 第61天：瑜伽之钥——呼吸 第62天：冥想瑜伽 第63天：塑身瑜伽基本动作（一） 第64；3E：塑身瑜伽基本动作（二） 第65天：性感瑜伽练习（一） 第66天：性感瑜伽练习（二） 第67天：性感瑜伽练习（三） 第68天：塑身OL办公室练瑜伽（一） 第69天：塑身OL办公室练瑜伽（二） 第70~79天 到骨子里性感 第70天：练就性感眼神 第71天：让声音也性感起来 第72天：舞蹈，让性感尽情释放 第73天：性感小动作（一） 第74天：性感小动作（二） 第75天：性感Pose 第76天：性感法宝（一） 第77天：性感法宝（二） 第78天：性感香水（一） 第79天：性感香水（二） 第80~88天 修炼气质 第80天：性感错误观念大扫除 第81天：性感新定义 第82天：性感新内涵 第83天：修炼性感气质（言谈篇） 第84天：修炼性感气质（举止篇） 第85天：修炼性感气质（动作篇） 第86天：修炼性感气质（心理篇） 第87天：有种神秘叫性感 第88天：打造属于你的性感威 第89~90天 当月总结

<<小美女性感塑身秘籍>>

章节摘录

插图：

<<小美女性感塑身秘籍>>

编辑推荐

《小美女性感塑身秘籍》介绍了：让女人“变身性感”的快乐魔法塑身经。

<<小美女性感塑身秘籍>>

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:<http://www.tushu007.com>