

<<魔鬼身材>>

图书基本信息

书名：<<魔鬼身材>>

13位ISBN编号：9787543924673

10位ISBN编号：7543924676

出版时间：2005-1

出版时间：上海科学技术文献出版

作者：晓叶

页数：127

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>

## <<魔鬼身材>>

### 内容概要

28岁以后的女性，身体悄悄地变化，身材也不自觉地变成自己讨厌的样子……看着别人的魔鬼身材，羡慕？

叹息？

不用再对着镜子叹气，有道临渊羡鱼，不如退而结网，试试本书告诉你的办法，让自己恢复青春体态，保持25岁的魔鬼身材！

## <<魔鬼身材>>

### 书籍目录

- 第一章 身体轻轻告诉你 体形的年龄 你听你听，身体偷偷在哭泣 为什么我的身材比别人的老得快？为什么我越来越重啦？  
让体形常保年轻的秘诀
- 第二章 魔鬼的身材在于运动 魔鬼身材的运动绝招 懒美人的美体运动操 睡前健康操 轻松保持腰部到臂部的迷人曲线 美姿运动秀出好身材 30岁的专属减肥操 假如你是新妈妈
- 第三章 步行——好身材的最简单秘诀 一天一万步走出美丽 为你量身定做的步行计划 走出美丽的建议
- 第四章 魔鬼身材 随时随地 随时健身小窍门 美体攻略全守则 增“肥”也疯狂 你是这样以为吗？
- 第五章 让食物谋杀你体内多余的脂肪 保持身材吃哪些蔬花好呢？  
纤纤玉腿吃出来 30岁女性的专有美胸食物 数数也能减肥？  
吃出苗条身材的绝密档案 鲜为人知的饮食减肥法
- 第六章 瘦身金律 全球取经 奥斯卡女星的5个秘密 明星妈妈如何保持极品女人身材 想要好身材看看明星怎么吃 藤原纪香苗条独门10招 接吻可以减肥？  
曼妙身材之异国风情

<<魔鬼身材>>

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>