

<<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

出版时间：北京体育大学出版社

作者：闫文龙 编著

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<网络第1美腿皇后>>

内容概要

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>>

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>