

# 《淳氧纤体瑜伽拉提》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年10月01日

开本：12k

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787533748036

## 内容简介

本书由台湾著名塑身训练老师张淳淳最近编著，针对青春期肥胖和产后肥胖等女性最关心的问题，提出全新的运动塑身观念和方法。全书共分五章，包括纤体大作战、美体塑形观念方法大公开、拳击有氧飙汗瘦身、瑜伽斜板操、瑜伽椅子操等章节，内容穿插大量彩色插图，并附送DVD，突出实用，适合广大爱美女性阅读。

## 作者简介

张淳淳，台湾和东南亚地区知名的明星塑身指导老师，指导过港台100位以上明星进行减肥瘦身，淳淳老师自己也曾因怀孕肥胖至92千克，经自身DIY研究饮食、保养到各类塑身运动，成功减下40余千克，不愧其“瘦身天后”之美誉。其写作的美体瘦身书籍多次登上台湾及东南亚地区非

## 目录

### 淳淳老师的话

#### Part 1 妙龄美女VS熟龄美女 纤体大作战

##### 1—1 妙龄美女的烦恼——婴儿肥

##### 1—2 熟龄美女的梦魇——身材走样

#### Part 2 我的美丽宣言：美体塑型观念、方法大公开

##### 2—1 美体改造计划白皮书

##### 2—2 POB计划：打造淳氧纤体美女

##### 2—3 随时随地有氧一下：淳氧纤体伸展运动

#### Part 3 少女、熟女一起来，拳击有氧飙汗瘦身！

##### 3—1 居家健身房，一坪就搞定！

##### 3—2 淳氧纤体拳击有氧A to Z

#### Part 4 妙龄美女瑜伽拉提斜板操，摆脱肉肉Baby Fat

##### 4—1 你是健康窈窕美眉吗？

##### 4—2 妙龄美女瑜伽拉提斜板操

#### Part 5 熟龄美女瑜伽拉提椅子操，重塑窈窕好身材

##### 5—1 你是胖妈还是辣妈？

##### 5—2 熟龄美女瑜伽拉提椅子操

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)