

# 《10秒钟塑成美人身》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年01月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787807398240

## 编辑推荐

科学享瘦，完美身材就在您的身边！健身兼造型的全方位美体书！

## 内容简介

全方位美女塑身教程，效果立现！轻松打造魔鬼般的身段！给自己青春永驻的身体！让外在美为内在美加分！从此，魅力无限，幸运无限！哪个女孩不想拥有标准线条。本书通过塑身瑜伽常识与入门、体质不易发胖的6式技法、瑜伽塑身的6个关键点、完美塑身有标准、超实用瘦身技巧点拨，介绍了科学的塑身方法，使你拥有引以为荣的线条美，让你的身材从此与众不同。

## 目录

### Part1 塑身瑜伽常识与入门

准备物品

热身

呼吸

冥想

瑜伽放松术

### Part2 体质不易发胖的6式技法

拜日式

鸵鸟奔走式

战士三式

舞蹈式

飞燕式

加强三角侧伸展

### Part3 瑜伽塑身的6个关键点

瘦脸

美肩

细臂

纤腰

提臀

纤腿

### Part4 完美塑身有标准

美颈

美胸

美手美足

Part5 超实用瘦身技巧点拨

紧实大腿瘦身练习

纤细小腿瘦身练习

紧翘臀部瘦身练习

浴美人按摩瘦身法

平坦腹部瘦身练习

小蛮腰瘦身练习

傲人美胸塑形练习

DIY自制丰胸美人汤饮

纤细臂部塑形练习

附录 轻松美体技巧点拨

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)