

《品质生活：最美女女人坊 每天5分钟丰胸 收腹 翘臀 美腿》

书籍信息

版次：5

页数：

字数：

印刷时间：2012年01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：9787229015459

编辑推荐

减肥，永恒的话题。无论是节食还是用药，女性们总是想尽了各种方法。浑圆坚挺的酥胸，盈盈一握的细腰，紧实Q弹的翘臀，纤细笔直的美腿……万千女性梦寐以求！其实，拥有S形曲线真的很简单，学习本书，为你在家里和办公室量身定制的减肥操，轻松动一动，窈窕俏佳人非你莫属！

内容简介

苗条性感的身材是女性永恒的追求，而身材之美不仅在于瘦削的身形，更在于身体各部位曲线优美。本书以女性美体塑身目标出发，从丰胸、收腹、翘臀、美腿四个方面介绍详细塑身方法，并辅以生动形象的图片说明，让读者在了解身体不同部位特征与需求的基础上，学会有针对性的运动与按摩方法，让女性不仅“骨感”，而且“性感”，魅力指数大增。

作者简介

苗条性感的身材是女性永恒的追求，而身材之美不仅在于瘦削的身形，更在于身体各部位曲线优美。本书以女性美体塑身目标出发，从丰胸、收腹、翘臀、美腿四个方面介绍详细塑身方法，并辅以生动形象的图片说明，让读者在了解身体不同部位特征与需求的基础上，学会有针对性的运动与按摩方法，让女性不仅“骨感”，而且“性感”，魅力指数大增。

目录

Part 01 每天5分钟，打造紧肌瘦身小美人
每天5分钟活化细胞，提高基础代谢率

秤和尺，不一样的肥胖指数测量法
排毒去水肿，要会打击假性肥胖
熟悉身体肌肉群，重点部位全力消脂
全身经络通畅，打造永瘦无肉体质

1最新美胸标准测测看

“2飞机场”MM困感知多少

3地心引力拖累了你的胸

4内衣是否太束缚胸部

1一天七小步，美胸一大步

2俯卧撑，防止胸部下垂的杀手铜

3指点穴位激发胸部潜能

4深化乳沟，轻轻挺挺就有了

Part02 快速修炼性感美胸，做女人“挺”好

Chapter 02 每天只用5分钟，大胸紧实小胸丰满1一天七小步，美胸一大步

2俯卧撑，防止胸部下垂的杀手铜3指点穴位激发胸部潜能4深化乳沟，轻轻挺挺就有了

55招轻松沐浴美胸6懒女人有美胸懒方子7健身球助你塑造浑圆美胸

8蛇式瑜伽，优雅美化胸部曲线OL钟爱的隐形丰胸操

Chapter 01 收腹疑问对对碰1使你变腹婆的真凶是谁2内脏脂肪过多，游泳圈上身

Part 04 打造弹力翘臀，瞬间变身性感女神

Chapter 02 每天只用5分钟，华丽转身翘PP1地板上的翘臀五部曲

2甩掉大PP，做家务有大功劳3翘臀瑜伽体5式，美臀风光乍现

4无敌电动马达臀，塑造性感诱惑5曲线救臀，看我美腿出招“九点一线”翘臀法

偷练有型有款美臀操

Chapter 01 别以为穿裙子就看不见1熟记迷人美腿标准要求2为何她有双小粗腿

3不良走姿让你双腿受累4次品腿有4大怪姿态

[显示全部信息](#)

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)