

《生活坊:7天减肥瑜伽》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年09月01日

开本：24开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787542750433

编辑推荐

快速变身S形曲线

目录

享“瘦”瑜伽，快速健康减肥计划

瑜伽——古老的瘦身妙法

快速消脂的4大运动秘诀

瑜伽是一种生活方式

减肥装备采购单

测定肥胖部位

至关重要的热身练习

修炼激瘦瑜伽，轻轻松松消费肉

第1天活化细胞，激活肌肉群

V字式

桥式

眼镜蛇式

舞王式

虎式

[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)