## 美丽瘦佳人 简单易学的按摩减肥法



作者: 申世卿著

出版社:北京:中国经济出版社

出版日期: 2010.01

总页数: 214

介绍:本书篇篇相连、前后呼应、浑然一体,内容通俗易懂,脉络清晰有序,极具实用性和可操作性。全书共分八个章节,分别介绍了基本的按摩定位和手法、瘦脸、美胸、瘦臀、瘦腿以及整体瘦身等知识,从局部减肥到整体瘦身,向大家详细地介绍了减肥的方法和重要性,用最简单的语言教给你最有效的减肥方法。只要结合自身情况,再按照具体步骤操作,你再也不用辛苦节食了,更不用到健身房里汗流满面却收效甚微,随时随地轻轻松松就能立刻开始你的减肥行动!让我们从这本书里找回美丽,找回自信。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/12742280.html) 查找全本阅读方式

美丽瘦佳人 简单易学的按摩减肥法 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/12742280.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/12742280.html

书名: 美丽瘦佳人 简单易学的按摩减肥法