暖暖就能瘦 自然修炼轻体美人



作者: 张晓梅著

出版社: 桂林: 漓江出版社

出版日期: 2010.08

总页数: 223

介绍:本书从健康出发,从最难减瘦的腰腹开始,每天花几分钟做几个比伸懒腰复杂不了多少的"懒人"动作,即可减瘦。关键是,你真的还可以在此期间享受食物给予的快乐,回归中医养生和健康生活方式,以进阶形式将你彻底改造成永远不需减肥的暖性体质,获得永久的苗条与健康!

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/12801284.html) 查找全本阅读方式

暖暖就能瘦 自然修炼轻体美人 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/1280 1284.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/12801284.html

书名: 暖暖就能瘦 自然修炼轻体美人