## 瑜伽女神 优雅瘦



作者: 黄露慧, 王宁编

出版社:青岛:青岛出版社

出版日期: 2016.10

总页数: 157

介绍:本书的理念是优雅瘦,瘦更快,不爆汗,不跳操。国民塑身女神LuLu老师年度最新研发,针对亚洲女性10大不同肥胖成因量身打造配合日常作息的瘦身操。从早到晚,充分利用身体瘦身效果最佳的时段进行肌肉的训练,以缓慢的、优雅的动作延展,让肌肉充分拉伸、强化热量的消耗能力,身体不会累,就能避免惰性产生。也能让伸展开来的肌肉更快定型、避免复胖问题产生!

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/14183790.html) 查找全本阅读方式

瑜伽女神 优雅瘦 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/14183790.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/14183790.html

书名:瑜伽女神 优雅瘦