

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