

塑形美瑜伽



作者：张斌，姚娇著

出版社：北京：中国轻工业出版社

出版日期：2012.04

总页数：144

介绍：本书作者为畅销瑜伽类图书作者，本书实用、方便，帮助读者通过每天一二十分钟的瑜伽体式的练习，达到消除局部赘肉、瘦身塑形，美化自身形象的目的。本书针对女性关心的、妨碍美感的部位设计瑜伽体式，内容包括4种基本坐姿开启瑜伽之门；99组精心选配组合套餐；10个基础瑜伽体式提升身体平衡力；32种局部塑形美体瑜伽；构筑由76组图片详细，轻松造就S曲线美人，造就前凸后翘，纤腿窈窕，挺拔脊柱身形优雅，腰腹紧致摇曳生姿的健康瘦美人。另附送超长dvd光盘，跟老师一呼一吸做瑜伽。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13396135.html>）查找全本阅读方式

塑形美瑜伽 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13396135.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13396135.html>

书名：塑形美瑜伽