

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