纤细美人瑜伽(附赠DVD光盘1张)



纤细美人瑜伽(附赠DVD光盘1张)_下载链接1_

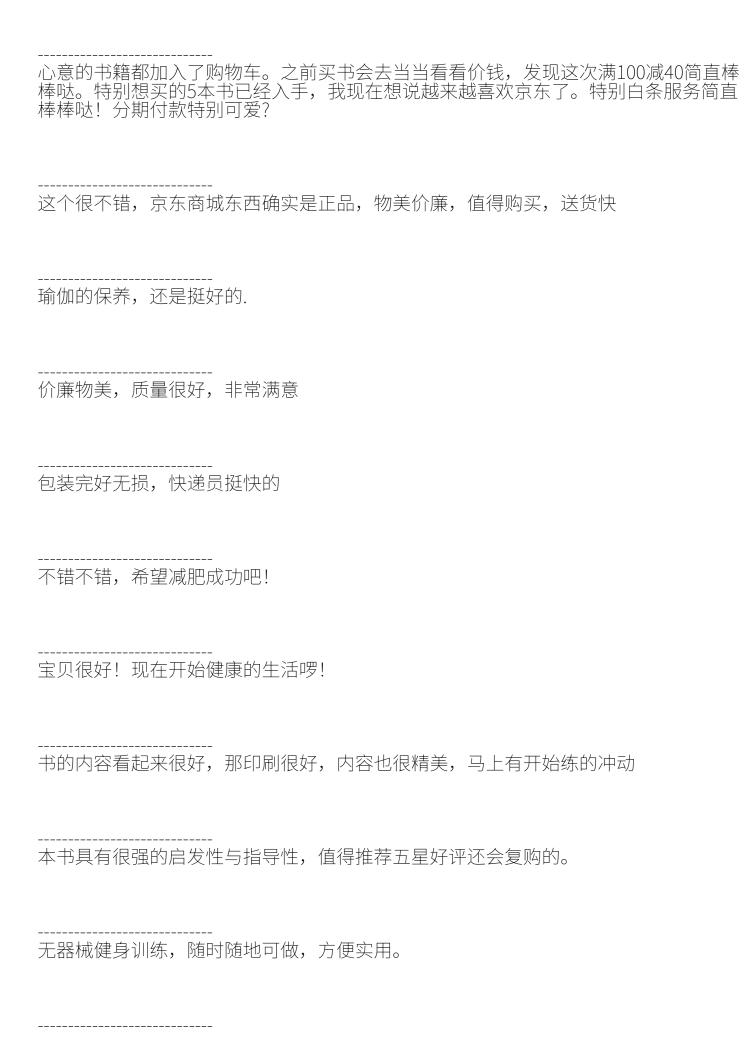
著者:[日] 藤田郁 著,徐泽华 译

纤细美人瑜伽(附赠DVD光盘1张) 下载链接1

标签

评论

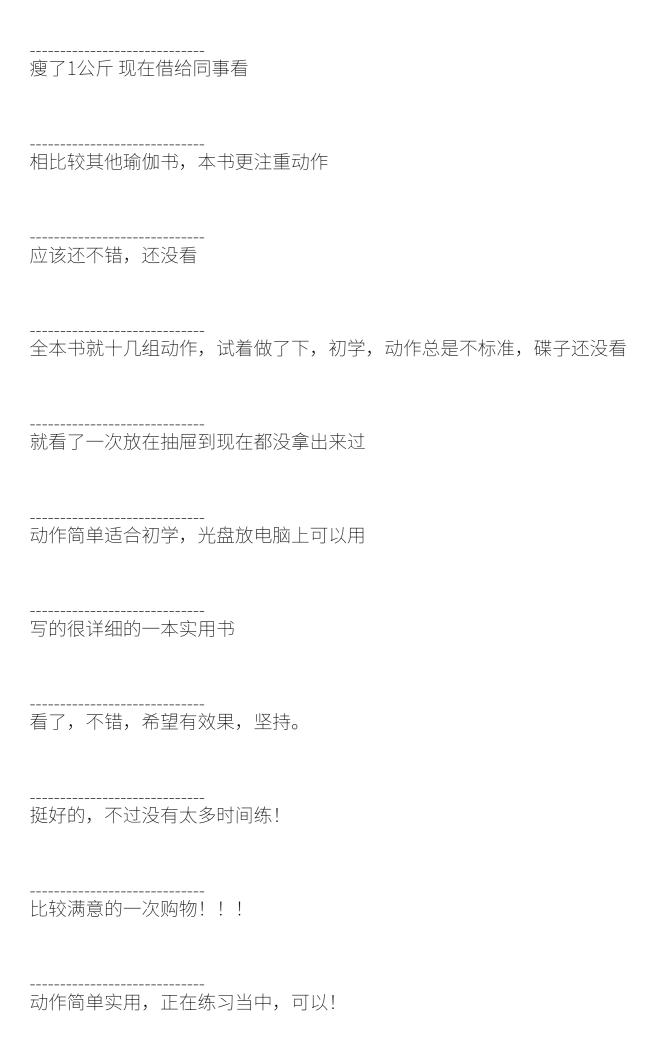
差几毛20圆,翻了翻可操作性应该还行



很有用的瑜伽书,每天早晚的动作只要几分钟就可以完成,可以坚持练。还推销了几本出去,自己的那本送人了,现在再买本。健身效果不错,跟着光盘坚持练了一阵子,是 否减肥不敢说,但是腰部肥肉明显少了。
非常好.有時候可以在家運動.冬天不想出外可以在家也一樣
"[SM][ZZ]有意思的书!旅行中经历痛苦、喜悦、激情、孤独,甚至死亡。当有一天停下来反思,自己的旅行的意义是什么?旅行,也许并不能从躁动、焦虑、疲惫、浮华的世俗中回归生活的本质,但它的确净化了内心的世界,让我更理性地看待生活。静下心来,细细回味曾经走过十五年的旅行生涯,然后决定写一本可以给喜欢旅行的朋友分享的书[BJTJ]"
我按照书中做了半个月了一斤没瘦?

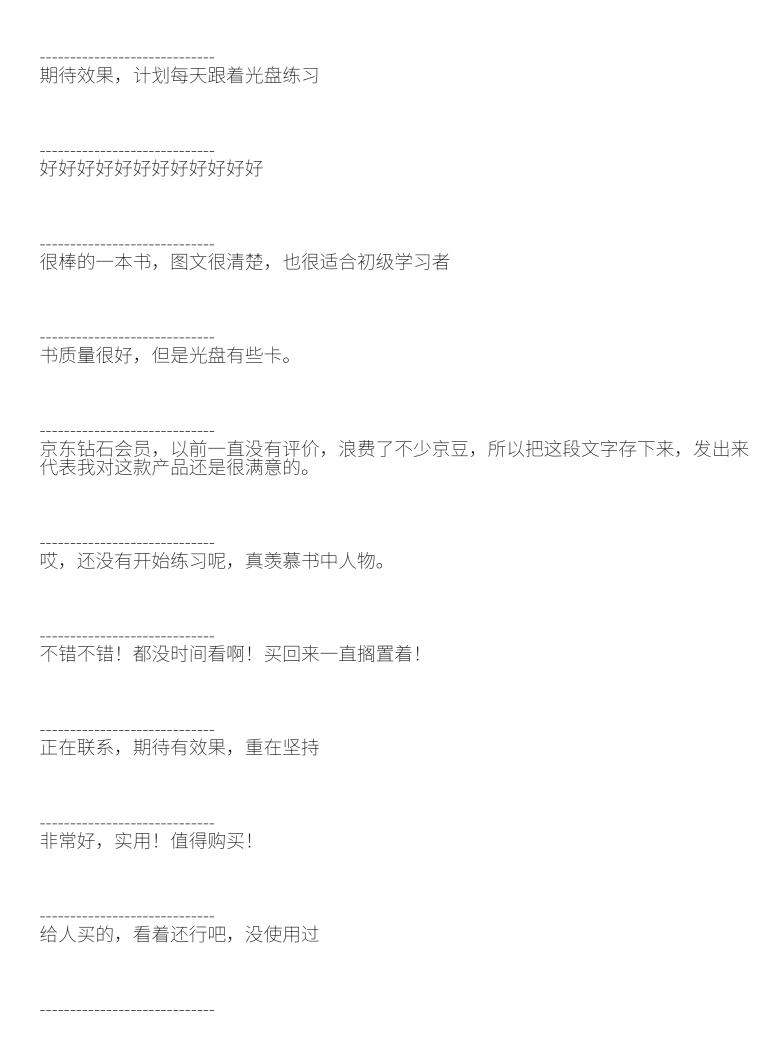
 价格不错,用起来也较顺手,还是比较满意的

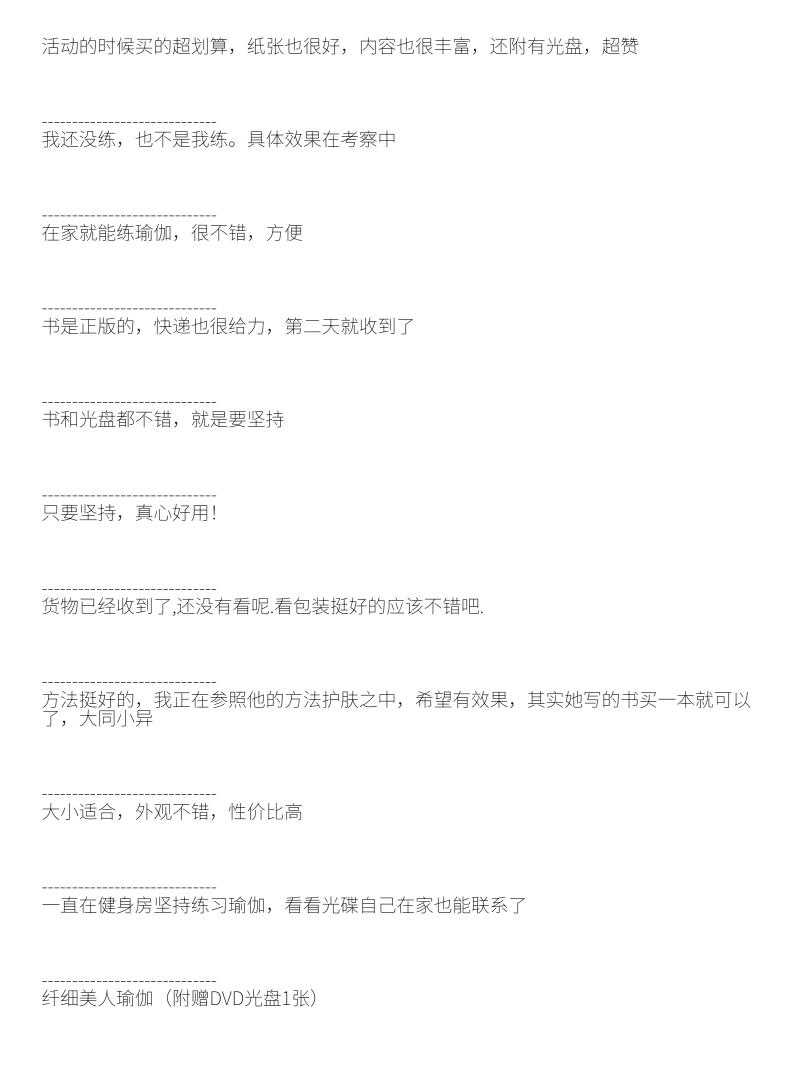
碟子有点花,不知道能达到效果不
 一如既往的好,支持,送货快
 买回来就看过一回,但同事说有用,哈哈,懒人伤不起啊
 感觉还不错 就是不知道能不能坚持
 好好好,看着不错啊!
 正在练习。期待效果。讲的详细。
 还行吧,就是感觉脊椎骨好痛
 很好的光盘,对于爱好瑜伽的我很适合。



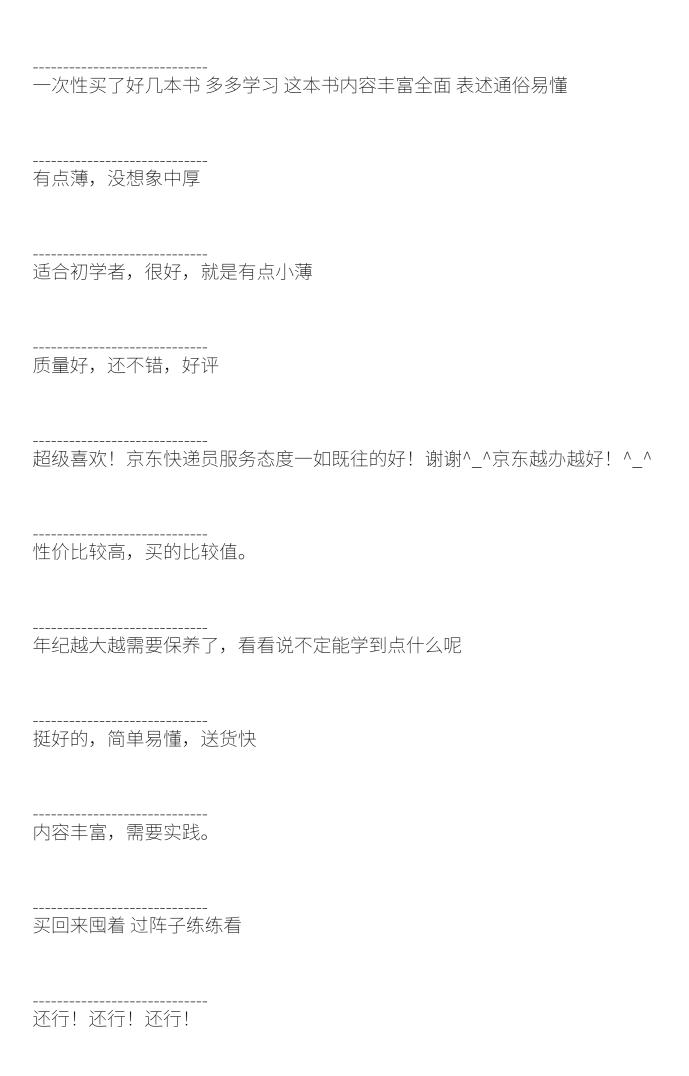
可以,就是节奏太快跟不上
感觉挺好的,还没感觉廋,继续练下去看看结果,希望有效果。
不错,很适用的瑜伽书,适合初学瑜伽看
为了减肥购买的
 挺好的。准备产后用。
一直没时间练习,内容不错
 可口可乐了可口可乐了快快乐乐

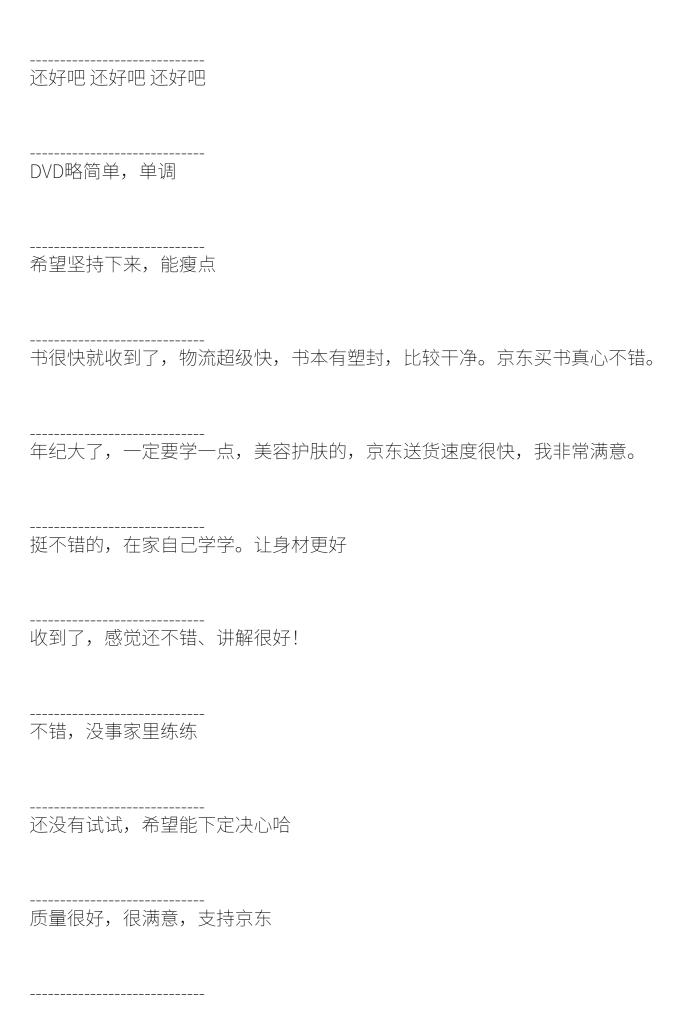
不错不错不错不错不错
 简单、易学,容易掌握,只是练了一周,不见减肥功效。。
 不错,练了会出一些汗,感觉以前有些砣呢,练了之后好多了
 挺好!好好研究下!!坚持
 看着不错,还没用
 东西不错,自己一定坚持下去,加油吧!





封皮不错,正版书这么便宜值了!
正版畅销。不错不错。试试
 挺好的,减肥可以。照着学习
z种书啊我只能呵呵呵呵再呵呵了
 不错的东东······希望有用
 书看着还不错,回家好好学习
一般吧,书买来就闲置了,碟片放了一次
 质量好,纸张厚,绝对正版,内容正是亚洲人专用,实用





还没看,起码包装很漂亮!
 可以,不错。可以不错
 赞赞赞~大爱佐伯千津,估计也是老奶奶的年龄了,保养真的好重要!!!
 挺好的,比书店便宜



很实用,学习中,并推荐给身边的朋友

纤细美人瑜伽(附赠DVD光盘1张)_下载链接1_

书评

纤细美人瑜伽(附赠DVD光盘1张)_下载链接1_