Bht 295.-
ISBN 978-616-515-574-8
NG-123

ฟิตหุ่นกระชากวัย โดยเจ้าของฉายา คุณป้าหุ่นเป๊ะ วัย 49 ปี

21วัน หุ่น>เป๊ะ<ได้ สไตล์สาวเกาหลี

ชุดท่าบริหารที่ลดความอ้วนได้จริง ยิ่งกว่าปาฏิหาริย์!

เมนูพิเศษของ Da-Yeon ผู้โด่งดังในอินเทอร์เน็ต ให้ประโยชน์จากทั้งการออกกำลังกายแบบแอโรบิก และการบริหารกล้ามเนื้อ **เพียง 21 วัน!!** คุณจะเปรียบเทียบผลก่อนและหลังได้อย่างชัดเจน

หน้าอก ลง

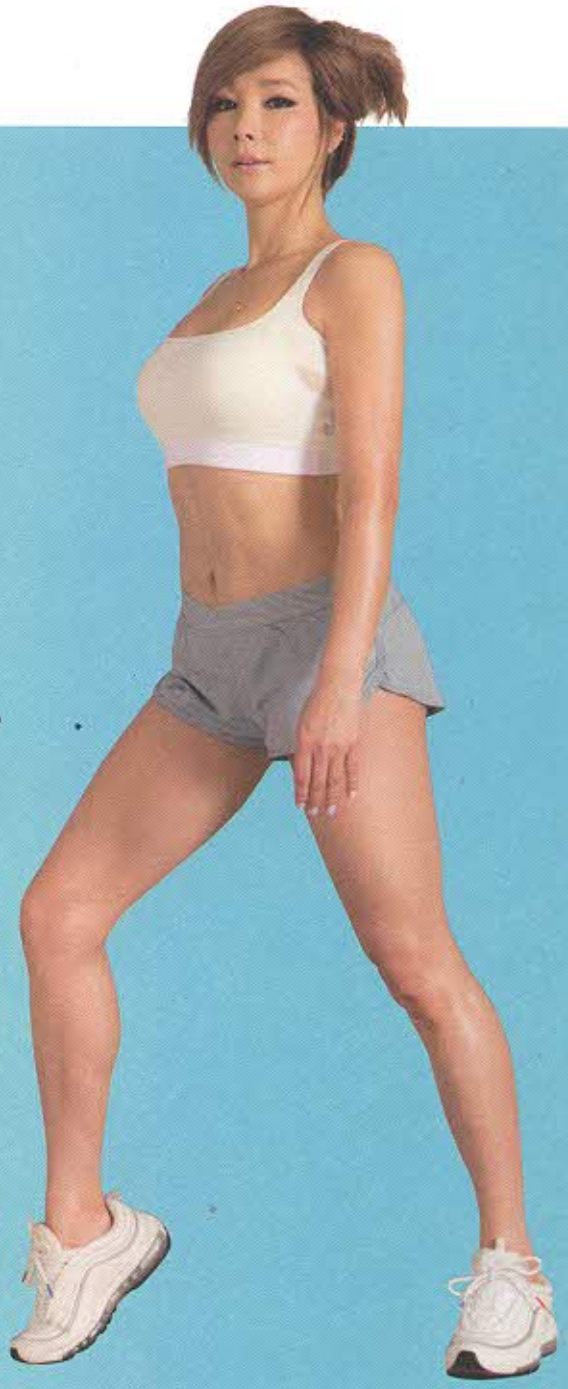
10039831
ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

Jung Da-Yeon เขียน
อภิศรี แปล

Contents

21วัน
หุ่น >เป๊ะ< ได้
สไตล์สาวเกาหลี

หน้าอก และหลัง



02 ..... Contents

04 ..... Now she is

06 ..... บทนำ

08 ..... คำแนะนำในการใช้หนังสือเล่มนี้

12 ..... ท่าบริหารหน้าอกและหลัง

62 ..... 10 ท่าบริหารหน้าอก

63 ..... 10 ท่าบริหารหลัง

64 ..... เคล็ดลับดูแลหลังและหน้าอก

70 ..... ไดเอตไดอารี่ช่วยเพิ่มความสำเร็จ

74 ..... ความเชื่อ VS วิทยาศาสตร์

76 ..... เคล็ดลับหุ่นดีสไตล์ซองดายอน
1 การนวดหน้าอก

78 ..... นวดด้วยลูกบอล เคล็ดลับนวดตัวให้หุ่นเป๊ะ
แบบซองดายอน 2

80 ..... โปรแกรม 3 สัปดาห์ Jump up Plan