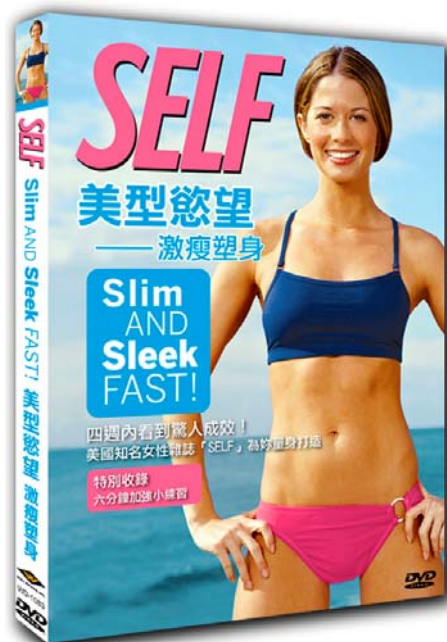




美型慾望—激瘦塑身 DVD

SELF Slim AND Sleek FAST!



【產品規格】

規	格：DVD 單片
片	長：47 分鐘+特別收錄 6 分鐘
級	數：普遍級
產	編：WD-1083
發	音：中文 / 英文
音	效：STEREO
字	幕：中文（繁體、簡體）

【內容介紹】

四週內看到驚人成效！

快速瘦身秘笈 挑戰自我完美曲線 可選中文配音

美國知名女性雜誌「SELF」為妳量身打造

知名塑身專家教你打擊肥肉快速見效

艾倫巴雷特(Ellen Barrett)是美國安理會的認證教練，擁有 14 年多的教學經驗，專門於運動和健美操，想要擁有結實完美的 S 曲線，她能讓你快速的達到目標！

當紅瘦身雜誌專為女性量身打造

「SELF」系列是由美國當紅的健康瘦身雜誌所製作，這是一系列請專家特別為女性各部位設計的塑身需要，發行的實用教學影片，只要短短的四週，讓你發現驚人成效。具有豐富經驗的健身教練，讓你的心跳達到某一個程度後開始燃燒多餘的脂肪和贅肉，課程分成不同階段，依照你的能力做最適合自己的調整，你只需要一雙運動鞋和一組啞鈴，就能快速幫助完成你的減重夢想！

美型慾望—激瘦塑身

你還在煩惱身體的曲線不夠完美嗎？「美型慾望—激瘦塑身」課程，幫助你鍛鍊身體各部位像是妳的腹部，臀部或手臂。貓步、兔子步會消耗你大量的體力，提升妳挑戰難度的同時，也能幫助妳燃燒脂肪和熱量，節目中有些動作屬於中等強度，有些則比較激烈，快速燃燒脂肪後，讓妳看起來更健康、更結實和更苗條。

特別收錄

●六分鐘加強小練習