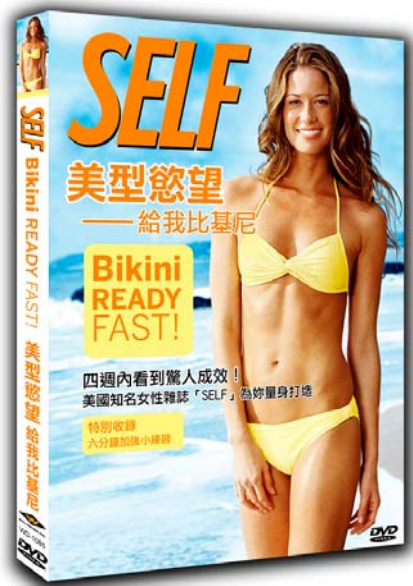


## 美型慾望—給我比基尼 DVD

### SELF Bikini READY FAST!



#### 【產品規格】

規	格：DVD 單片
片	長：39 分鐘+特別收錄 6 分鐘
級	數：普遍級
產	編：WD-1085
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—給我比基尼

夏天要到時總是害怕穿上比基尼嗎？腰部上惱人的贅肉以及胖胖的大腿讓你變的沒有自信，「美型慾望—給我比基尼」可以幫助你快速達到理想體態，並展現自己美好的身材。這個課程是要從頭到腳把妳全身雕塑的更美，同時透過一連串的動作，提供了很棒的除脂效益，來幫助你實現魔鬼 S 曲線的美夢！

#### 特別收錄

●六分鐘加強小練習