

<<天天瘦身小窍门>>

图书基本信息

书名：<<天天瘦身小窍门>>

13位ISBN编号：9787501797820

10位ISBN编号：750179782X

出版时间：2010-3

出版时间：中国经济出版社

作者：梁萍 编

页数：298

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<天天瘦身小窍门>>

前言

匀称的身材不仅是美丽的象征更是健康的保证。

所以拥有一副好身材便成为了现代淑女们共同的追求。

然而，这份并不算奢侈的心愿却令许多心向往之的女士很难实现。

本书正是从这点出发，详细总结了女士们在瘦身路上的各种经验教训，并针对这些经验教训，一一想出对策，而这些对策又都是一些容易操作使用且绝对有效的小技巧，几乎可适用于所有的想要瘦身的人群，包括很有趣味的意志毅力的培养及对饮食控制的新鲜策略等。

保证你一册在手，瘦身便不再是难圆的梦。

感谢本书的编委：张菊兴、陈雪红、徐明伟、杨建群、韩春、王玉华、刘恩华、韩德江、蒋晋泉、李明、陆慰祺、陆孝红、邹岳生、陈友珍、蒋海娣、蒋建新、蒋海芬、蒋立新、张争艳、董涌波、吴有金、李能志等。

<<天天瘦身小窍门>>

内容概要

本书详细总结了健康瘦身的各种经验，介绍了一些容易操作而且绝对有效的瘦身小技巧，以及很有趣味的意志力培养和对饮食控制的新鲜策略，来帮助你有效达成瘦身的心愿。

<<天天瘦身小窍门>>

书籍目录

第一章 把瘦身当成一种生活习惯——轻松瘦身有方法 一、让坚持成为一种习惯 二、将你的瘦身计划程式化第二章 吃对食物——隐藏在饮食中的瘦身秘诀 一、吃对食物就瘦身 二、饮食瘦身小秘诀 三、瘦身产品的吃与用第三章 动起来——瘦身的实质就是让多余的脂肪燃烧掉 一、让身体动起来 二、各种不同运动的瘦身方法 三、运动瘦身小秘诀第四章 其他瘦身方法库——哪种方法更适合你 一、瑜伽瘦身 二、排毒瘦身 三、针刺瘦身 四、睡眠瘦身 五、手术瘦身第五章 不同时期瘦身的侧重点——有针对性才更有效果 一、青春期 二、孕产期 三、中年期

<<天天瘦身小窍门>>

章节摘录

插图：为了帮助你很好地开展瘦身计划，你可以专门成立自己的瘦身拉拉队。

瘦身有时候并不只是自己的事情，成立自己独有的瘦身拉拉队，会让你感到事半功倍。

成立瘦身拉拉队对瘦身很有帮助，瘦身过程中就需要很强的意志力，但是难免我们有时候也会感到有所懈怠。

成立自己的瘦身拉拉队，可以在自己瘦身士气弱的时候，给自己打打气，时刻提醒自己的目标是什么。

瘦身拉拉队，不只能够帮助自己鼓舞士气，还能作为自己的倾诉对象。

很多人在瘦身的过程中，会因为各种因素显得焦躁不安，可能是由于控制饮食的辛苦，也可能是短时间内没有看到瘦身效果所致。

这些焦躁不安的情绪，很容易就让瘦身者产生厌烦心理而放弃瘦身。

这个时候把心中的烦闷和自己的瘦身拉拉队倾诉一番，可能会很好地缓解不好的心情，在拉拉队员们的鼓励和支持下，你会重拾瘦身的信心，继续坚持在瘦身的道路上走下去。

<<天天瘦身小窍门>>

编辑推荐

《天天瘦身小窍门》编辑推荐：把瘦身当成一种生活习惯——轻松瘦身有方法，吃对食物——稳藏在饮食中的瘦身秘诀，动起来——瘦身的实质就是让多余的脂肪燃烧掉，其他瘦身方法库——哪种方法更适合你，不同时期瘦身的侧重点——有针对性才更有效果。

br 拥有一副好身材是现代女性共同的追求。

只要能够树立正确的瘦身理念，实施有效地塑身方法，掌握《天天瘦身小窍门》介绍的瘦身小窍门，拥有纤细匀称的身材将不再是难圆的梦！

从今天开始成为健康瘦身达人吧！

br 瘦身达人们最喜欢的瘦身方法！

<<天天瘦身小窍门>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>