第一图书网, tushu007.com

<<完美瘦身雕塑手册>>

图书基本信息

书名：<<完美瘦身雕塑手册>>

13位ISBN编号：9787501937004

10位ISBN编号：7501937001

出版时间：2003-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：林维芳

页数：126

字数：102000

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

内容概要

本书谨以十二万分的诚意，为你介绍时下最正确、可行的完美瘦身法，请照着本书的指示去做，在你的日常生活中切切实实的实行，你将会发现身上的赘肉一寸寸地消失，体态也谱得更轻盈了，不要犹豫了，现在开始行动吧！
绝对实现完美瘦身的梦想！

第一图书网, tushu007.com

<<完美瘦身雕塑手册>>

书籍目录

第一章瘦身饮食篇
一、你有肥伴属于哪种类型？

二、保持良好看饮食习惯，便能实现美丽瘦身哦！

三、少女一日食谱范本
四、让我们一起来了解食物所含的营养吧！

五、面包喜好者与米饭喜好者每日1600kcal
第二章你必须知道你的减肥营养知识
第三章日常生活的瘦身法

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