

<<纤腹不用烦恼>>

图书基本信息

书名：<<纤腹不用烦恼>>

13位ISBN编号：9787501938469

10位ISBN编号：7501938466

出版时间：2003-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：山田阳子,山田光敏

页数：133

字数：108000

译者：陈颐

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>

## <<纤腹不用烦恼>>

### 内容概要

本书详细地讲解了以下三大部分内容：一、腹部肥胖是万恶之源二、山田瘦身法的基本理念三、山田瘦身法的实践 本书就山田式瘦身的理念和具体方法做了详尽的阐述，若能为您的健康和健美尽上微薄之力的话，将是我们最大的荣幸。

<<纤腹不用烦恼>>

作者简介

作者：（日本）山田阳子（日本）山田光敏 译者：陈颐

<<纤腹不用烦恼>>

书籍目录

第一章腹部肥胖是万恶之源第二章山田瘦身法的基本理念第三章山田瘦身法的实践

## <<纤腹不用烦恼>>

### 编辑推荐

近来，似乎腹部疾患在不断增多，像子宫内膜异位症和子宫肌瘤等常见诸新闻媒体，据说现在的发病率比10年前高了1倍。

为什么这类疾病会逐年增加呢？

是由于饮食结构欧美化的缘故呢，还是受环境条件的影响呢？

这里不排除来自外界因素的影响，但作为内因，我们认为，由于呼吸方式不当造成内脏下垂是引发疾病的最大原因之一。

<<纤腹不用烦恼>>

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>