第一图书网, tushu007.com

<<1日5分钟超简单减肥>>

图书基本信息

书名：<<1日5分钟超简单减肥>>

13位ISBN编号：9787501966332

10位ISBN编号：7501966338

出版时间：2009-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：朵琳出版

页数：92

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

“明明都已经节食了，也有持续运动，为什么还是瘦不下来？
究竟是哪里做错了？
”“为什么有的人怎么吃也吃不胖？
真是太不公平！
”“想瘦，可还是好懒得动哦。
”……专业医生在本书中——举出减肥者最常见的错误做法和观念，破解大家瘦不了的迷思。
现在就教给所有怕热、怕流汗、做运动只有5分钟热度的懒美眉们超简单塑身懒人操，想瘦哪里就瘦哪里！

<<1日5分钟超简单减肥>>

书籍目录

认识你的肥胖 肥胖类型+体型大检测 4大类体型分析 瘦不下来的16个迷思？
！
运动瘦身 超实用热量消耗表 变瘦第一步！
运用简单的 体操创造出易瘦体质 效果加倍塑身体操 骨盆正了健康瘦身更easy！
好实用局部瘦身操 超神奇纤手臂体操 日本女生最流行的俏臀操 正确姿势体态能更纤细五花八门的瘦身方法大公开 利用泡澡瘦身更美丽 高温反复泡澡法step by step 刮油瘦身偏方18招 瘦身达人大搜索瘦身&美型 塑身紧实霜&小道具 瘦身按摩霜DIY饮食瘦身 外食选择技巧大公开 传说中的去油消脂食材 11大看似无害的高热量年菜 女孩们的体重管理小尖兵 营养辅助食品 便利店低卡零食 好清爽刮油食谱 健康瘦身饮品 常见食物热量表

章节摘录

插图：

编辑推荐

《1日5分钟超简单减肥》只要5分钟跟小肉肉说拜拜。
清爽顺口的瘦身食谱29道，37种超速效纤体操躺着＋站着＋坐着都可以轻松完成。
瘦身达人的19种超级减肥经验。

第一图书网, tushu007.com

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