第一图书网, tushu007.com

<<诚实瘦身法>>

图书基本信息

书名：<<诚实瘦身法>>

13位ISBN编号：9787535730817

10位ISBN编号：7535730817

出版时间：2001-01

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：COVERT BAILEY - LEA BISHOP

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

<<诚实瘦身法>>

书籍目录

一 女人，不一样就是不一样
1 女人VS.体重
2 女人比男人容易发胖吗？

二 脂肪，再见啦！

1 如何走出肥胖的阴影？

2 给初运动者的忠告
三 健康的追踪法
1 脂肪量和健康度
2 身体脂肪测试法
四 运动与生理
1 压力、脑啡与运动
2 沮丧
五 运动的魅力
1 什么是真正的健康？

2 医生备忘录

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