

<<我要终生美丽:135天瘦身日志>>

图书基本信息

书名：<<我要终生美丽:135天瘦身日志>>

13位ISBN编号：9787800058226

10位ISBN编号：7800058220

出版时间：2002-09-01

出版时间：新世界出版社

作者：(香港)霍俊杨

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>

<<我要终生美丽:135天瘦身日志>>

内容概要

霍俊杨的瘦身故事已经风靡港、台、东南亚，她本人也因此红遍华人世界。

谁曾想到，这个如今是美艳无比、楚楚动人的女孩，当年却身体肥硕、举止欠雅，饱受了无数被人歧视、求职无门、上当受骗的痛苦。

她下决心不靠药物而靠自己的汗水和恒心来减肥。

香港媒体积极支持她的举动，并为她开辟了天天专栏，公开她在135天内瘦身行动的每个细节，记载了她每日的心情、体重和三餐食单。

她没有辜负大众的希望，取得了巨大的成功，相关日记也热销港、台等地，被众多女生奉为经典。

<<我要终生美丽:135天瘦身日志>>

书籍目录

自序 序一：我见证了美丽的征途 序二：带给大家希望 序三：你应有更完美的人生 序四：proud for you
序五：我很开心 1、135天减肥日志 后记 卡路里热量消耗表 食物卡路里通览 鸣谢

<<我要终生美丽:135天瘦身日志>>

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>