

<<这样瘦身最有效>>

图书基本信息

书名：<<这样瘦身最有效>>

13位ISBN编号：9787801790736

10位ISBN编号：7801790731

出版时间：2002-11-01

出版时间：中国致公出版社

作者：于建平

页数：316

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>

<<这样瘦身最有效>>

内容概要

本书以轻松诙谐的笔调引领你走入一个全新的健康天地，不仅使您真正了解到什么是肥胖，还可以自己计量膳食热量与营养，制定出适当的运动消耗量，使您成为一个健康的瘦身者。书中不只是医生、营养师、专家们的宝贵建议，还汇集了众多明星瘦身成功者的经验实例。书中的瘦身要诀，不仅能帮你减少减肥的痛苦，还能给你带来意想不到的快乐。让您的身材变得苗条轻盈的同时，对自己更有信心，更能享受美好的人生。

<<这样瘦身最有效>>

书籍目录

第一章 你的体重标准吗？

第二章 边吃边瘦

第三章 亲近运动远离肥胖！

第四章 我要瘦，我更要完美的曲线

第五章 办公瘦身两相宜

第六章 最新瘦身方法

第七章 医疗瘦身法

第八章 像明星一样享“瘦”

<<这样瘦身最有效>>

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>