第一图书网, tushu007.com

<<窈窕法则>>

图书基本信息

书名：<<窈窕法则>>

13位ISBN编号：9787200061864

10位ISBN编号：7200061867

出版时间：2005-9

出版时间：北京出版社

作者：三采文化

页数：93

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

<<窈窕法则>>

内容概要

无论是为了健康还是为了美丽，瘦身几乎是每个人生活中的必需，于是，很多本来应该是最没压力、最愉快的一些事，像吃好吃的、玩好玩的……都要经过反复思量才能进行！

其实，瘦身是件美丽而长久的任务，你应该以积极的心态看待这个窈窕身体的改造大计，并且将这项计划自然而然地融入生活中，做到这些，就能保证你不费吹灰之力地享受轻盈与窈窕的身材哦！

《窈窕法则》包括10种掩饰赘肉的配衣法则、影响体型的10个生活习惯、不吃药，不节食，超简单窈窕法、4大“非常错”的塑型观念、5大沐浴减肥法等内容。

第一图书网, tushu007.com

<<窈窕法则>>

书籍目录

第1篇 生活瘦身 生活肥胖数大体检！
超简单的生活减重守则　4大错误的减肥观念 10条让你永保苗条的生活秘决 从早到晚，一路“享瘦”
Morning/瘦身起床号　Daytime in Work/瘦身打卡钟　Daytime at Home/瘦身居家人　Nighttime/瘦身下班后　Holiday/瘦身假日族　Holiday/长假减肥8大黄金法则　第2篇 瘦身饮食完全攻略 6种饮食致胖大体检 20招低卡烹调秘诀 12种食物，包你下半身没赘肉！
健康沙拉去脂又清肠 10道速纤蔬菜汤，包你一个礼拜纤瘦3公斤 假期里大吃大喝也不胖！
外食族，如何吃才能有效减肥？
减肥中如何轻松快乐吃零食？
你是不是有这样的疑惑？
哪些零售不知不觉就吃多？
常见零食使用分量 常见零食的热量参考表 中、西、日与生现式低卡美味食谱 让你再瘦5公斤的饮食原则 汉方下午茶 去脂美颜红、绿茶与乌龙茶的创意喝法 400卡“享瘦”组合，让你大啖超市美食！
便利商店食物热量表第3篇 强效创意减肥法……

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图

第一图书网, tushu007.com

<<窈窕法则>>

编辑推荐

本书将告诉你：10种掩饰赘肉的配衣法则；影响体型的10个生活习惯；不吃药，不节食，超简单窈窕法！
4大“非常错”的塑型观念，5大沐浴减肥法。
瘦身是件美丽而长久的任务，你应该以积极的心态看待这个窈窕身材的改造大计，并且将这项计划自然而然地融入生活中，做到这些，就能保证你不费吹灰之力地享受轻盈与窈窕的身材哦！

第一图书网, tushu007.com

<<窈窕法则>>

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