

<<瘦身CLUB>>

图书基本信息

书名：<<瘦身CLUB>>

13位ISBN编号：9787201039855

10位ISBN编号：7201039857

出版时间：2001-1

出版时间：天津人民出版社

作者：吴菁;西子

页数：203

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>

<<瘦身CLUB>>

内容概要

本书包括：瘦出你自己、拒绝错误、明星瘦身大公开、瘦身法则、瘦身新主张等内容。

书籍目录

瘦身法则身轻如燕的n个通道夏季——打造美丽身材脂肪变肌肉日本人瘦身30法则苗条身材的九大奥秘瘦身新主张香水瘦身法睡眠减肥法西方最流行的健康减肥方案开怀大笑减肥法街舞——有氧瘦身DIY空间办公室瘦身操别了,我松弛的肌肉“细腰”六部曲睡前健康操洗个漂漂澡瘦出你自己十二星座苗条健身法不同体形的美体方法不同血型的瘦身美人减肥也分阴、阳明星瘦身大公开关之琳郭富城看《瘦身男女》说瘦身时尚李玟林青霞拒绝错误四大减肥误区七大错误减肥观减肥切勿“节约用水”减肥者不要看恐怖片七种减肥破坏者附录标准体重身高对照表你可以选择的健康食品一周饮食计划及健身计划等等

#### 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>