

<<不节食瘦身法>>

图书基本信息

书名：<<不节食瘦身法>>

13位ISBN编号：9787205044923

10位ISBN编号：7205044928

出版时间：1999-03

出版时间：辽宁人民出版社

作者：弗里德里希.波曼(德)

页数：133

字数：60000

译者：靳军

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>

## <<不节食瘦身法>>

### 内容概要

您想知道该如何既不挨饿，又能使身材玲珑有致、苗条动人吗？  
您想从根本上解决肥胖问题吗？

本书是您坎坷崎岖、布满迷雾的减肥之路上的一盏指路明灯！  
书中还为您介绍了一套实用体操，只要按要求去做，您就会变得苗条美丽，  
早一天阅读，早一天了解；  
早一天了解，早一天实践；  
早一天实践，多十份光彩！

## <<不节食瘦身法>>

### 书籍目录

前言抛开苗条幻想，快乐减肥苗条就是美吗？

时代更迭中的美之标准美是一种生活感受告别苗条神话增强您的自信心先量尺寸，然后再减肥历史悠久的体重公式时髦的身体公式：身体标准指数请您注意使自己感觉舒适苹果形，还是梨形？

减肥肥胖带来疾病塑造动人身材瘦的麻烦选择开始减肥的最佳时间为什么会胖起来？

肥胖的人并不比其他人吃得多遗传基因导致肥胖脂肪使人发胖脂肪抑制新陈代谢太多的脂肪，太少的碳水化合物心理因素是肥胖的诱因吗？

测试您的饮食行为不必进行严格的饮食控制试验台上的节食瘦身法节食ABC节食类型一览理智的减肥

.....

<<不节食瘦身法>>

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>