

<<魔鬼身材雕塑法>>

图书基本信息

书名：<<魔鬼身材雕塑法>>

13位ISBN编号：9787500110484

10位ISBN编号：7500110480

出版时间：2002-11

出版时间：中国对外翻译出版公司

作者：雷蒙

页数：115

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>

<<魔鬼身材雕塑法>>

内容概要

减肥、塑身目前在国内是“全民运动”，书店里的非文学类书架上多是此类书籍，而且还是排行榜上的常客。

很懂的是绝大部分的此类书籍，是一些歌手、演员的个人瘦身经验之说，真正实际帮助别瘦身的可能性并不高。

精准的瘦身指南，必须靠对食物机能有正确认知、对控制肥胖有专业研究的专业人员，设计一般大众能进行的有效塑身调理方法，才能让人健康地瘦身。

只要20分钟床上瘦身操，雕塑您魔鬼般的身材！

让你快速窈窕，穿上最想穿的性感衣服！

本书作者对食物、营养与中药的知识非常丰富，诚恳又热心，每次和他讨论或闲聊，都能得到关于健康或营养的新情报。

如果你想用轻松自然且不麻烦的方式瘦下来，如果你很忙，没空运动或餐餐计算卡路里，如果你不想饿肚子减肥，如果你想越瘦越健康美丽，就来体验雷蒙老师的40道享“瘦”果汁与床上瘦身操的减肥魔力吧！

<<魔鬼身材雕塑法>>

书籍目录

推荐序 吃出健康活力来 所向披靡的减肥魔法 有益身心的天然减肥法 瘦身之道在于正确饮食 40道优质瘦身蔬果汁 水果汁 紫苏菠萝土豆汁 葡萄柚南瓜子汁 火龙果乌梅鲜奶汁 葡萄苹果汁 乌梨枇杷汁 百香芹柚汁 葡萄花生酸奶汁 蔬果汁 青木瓜花生酱果汁 龙须菜薏仁蜜枣汁 梅醋南瓜汁 西芹绿茶果汁 荸藓鲜芦笋酸奶汁 葫芦枸杞黑枣汁 红凤菜咸丰草芦荟汁 油菜苹果柠檬汁 生木瓜纳豆汁 蔷薇果西兰花汁 酸奶梅醋汁 莲藕梅醋汁 黄瓜大豆汁 玉菜胡萝卜汁 青草茶享瘦运动处处皆宜 附录一 瘦身蔬果汁的功效表

<<魔鬼身材雕塑法>>

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>