

<<靓丽BODY窈窕速纤志>>

图书基本信息

书名：<<靓丽BODY窈窕速纤志>>

13位ISBN编号：9787504835574

10位ISBN编号：7504835579

出版时间：2002-1

出版时间：农村读物出版社

作者：《BODY窈窕速纤志》编委会 编

页数：96

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>

<<靓丽BODY窈窕速纤志>>

内容概要

<<靓丽BODY窈窕速纤志>>

书籍目录

林心如的瘦身私房话观念篇 速纤减肥教室 大特集！

绝对快速瘦身法检测篇 每日实用减肥知识 你该减的是体重，还是错误的观念？

危险生活指数总体检 窈窕生活实用 肥胖就在你身边？

肥胖不是一天造成的 7件你必须做的每日行动采访篇 真情歌手——秀兰玛雅 想减就减，不折磨的减重哲学 鲜活女人——张瑞竹 “享瘦”很简单，用正确观念对抗肥魔 新陈代谢科医师——黄启薰专访 找出肥胖真正原因/完善的营养控制/有恒心的运动造就健康好身材 营养师——赵思姿专访 减肥族/外食族/上班族怎么吃最健康？

读者减肥秘招大公开 丽君的心情告白实战篇 赶走肥胖，日常生活轻松瘦 70套瘦身操全作战 另类食物减肥法 苹果减肥/健康粥减肥/豆腐减肥/番茄减肥

<<靓丽BODY窈窕速纤志>>

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>