

<<懒公主瘦身记>>

图书基本信息

书名：<<懒公主瘦身记>>

13位ISBN编号：9787505419704

10位ISBN编号：7505419706

出版时间：2008-10

出版时间：朝华

作者：朵琳编辑部

页数：136

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>

<<懒公主瘦身记>>

前言

想要轻松地健康瘦身吗？

那你就拥有三个法宝：均衡适量的饮食、有效的运动，配上一份思考的好心情。

随着潮流，几乎每个女孩都渴望拥有封面模特的身材，但几乎每个女孩都在减肥的道路上有着痛苦辛酸的历程。

有些人对巨大的运动量忘而却步，有些人面对乏味的减肥餐难以下咽，有些人在“持之以恒”面前败下阵来……拥有健康而完美的身材，成为许多女性朋友可望而不可即的梦想！

本书如同魔法书一般为懒公主们达成了心愿，如果你认为减肥是一种痛苦，那么本书绝对可以将减肥变成一次快乐之旅。

它摒弃了大堆的学术语句、抛开了故弄玄虚的理论，用最浅显、最真实的语句揭开了瘦身、纤体的序幕。

在保证健康的前提下，用最短的时间减掉最多的脂肪；针对身体各个不同的部分，制定了不一样的纤体计划；用最小的动作，达到最大的瘦身效果。

懒公主瘦身法，为您一一呈现！

<<懒公主瘦身记>>

内容概要

女人啊！

衣柜里总是少一件衣服，身上总是多一块赘肉！

想再瘦一点吗？

现在起，想减肥不必再花大价钱跑健身房、不必冒险尝试减肥药，更不用穿上令人喘不过气的塑身衣，每天只需10分钟，躺在床上做运动，简简单单就能轻松享“瘦”！

从开始瘦身到维持体重，全程有对策！

不但让你轻松快瘦，而且瘦了，就别再胖回来！

没有丑女人，只有懒公主！

<<懒公主瘦身记>>

书籍目录

推荐序健康、快乐、美丽、轻松的懒公主瘦身法 胖公主千百种，你是哪一种？

到底懒公主是怎么变胖的？

懒公主瘦身咨询室：为什么会胖？

为什么会瘦？

你需要减肥吗？

恼人的发胖部位\胖公主类型+体型大诊断\检视正确体重更健康 瘦身最大的重点莫过于“食”，饮食瘦身\排毒瘦身更美丽为什么你瘦不下来？

来来来，让专家为你破解瘦不下来的10个谜团 也许你不是瘦不了，而是健康出了问题？

彻底拥有不再胖的生活30DAYS纤体减重计划书 大胆挑战1个月甩掉6kg肥肉！

超热门！

小动作、大功效的体操一定要学纤体体操教室开课！

简易运动随时做 培养易瘦体质有妙招，每天跟着这样做从此变成持久瘦美人 日本超in健康减肥法

：神奇骨盆体操 1日10分钟，再懒的公主也做得到！

超简单床上塑身操 缩小腹！

收腹细腰简单小运动，消灭胖公主的腰腹大患 纤手臂！

彻底消灭拜拜肉，让蝴蝶袖从此消失 塑俏臀！

手脚并用一起UP UP！

帮助屁屁挺起来 修长腿！

告别萝卜与大象腿，恢复美好比例身段 消排毒！

活络筋骨消浮肿，还你凹凸有致好身材 行为瘦身最实在，一分耕耘一分收获瘦身体操实用锦囊 平日仪态POSE 瘦身体操 乐活新概念好吃不油腻 低热量健康食谱 厨艺不精我不怕，美味低卡料理

轻松做 最低热量最多美味，美味清爽低负担！

体内废物清光光，气色健康跟着PERFECT！

瘦身美肌又健发，完美效果大放送！

光喝果汁就变瘦，做个美丽的轻感公主吧 神奇的创意代餐餐点，真的让你越吃越瘦！

！

饮食瘦身笔记：流传在女孩们中的瘦身法大公开 饮食记录笔记本——每日饮食记录表 超级减肥经验倾囊相授瘦身达人大揭秘

<<懒公主瘦身记>>

媒体关注与评论

《懒公主瘦身记》健康瘦身、快乐又美丽。

——陈力平（品悦诊所院长）

《懒公主瘦身记》最轻松的懒人塑身法。

——林伯威（坊新医院体重管理中心主任）

《懒公主瘦身记》纤体塑身动起来。

——刘灿宏（万芳医院肥胖防治中心医师）

<<懒公主瘦身记>>

编辑推荐

想要轻松地健康瘦身吗？

那你就拥有三个法宝：均衡适量的饮食、有效的运动，配上一份思考的好心情。

随着潮流，几乎每个女孩都渴望拥有封面模特的身材，但几乎每个女孩都在减肥的道路上有着痛苦辛酸的历程。

有些人对巨大的运动量忘而却步，有些人面对乏味的减肥餐难以下咽，有些人在“持之以恒”面前败下阵来……拥有健康而完美的身材，成为许多女性朋友可望而不可即的梦想！

本书如同魔法书一般为懒公主们达成了心愿，如果你认为减肥是一种痛苦，那么本书绝对可以将减肥变成一次快乐之旅。

它摒弃了大堆的学术语句、抛开了故弄玄虚的理论，用最浅显、最真实的语句揭开了瘦身、纤体的序幕。

在保证健康的前提下，用最短的时间减掉最多的脂肪；针对身体各个不同的部分，制定了不一样的纤体计划；用最小的动作，达到最大的瘦身效果。

懒公主瘦身法，为您一一呈现！

<<懒公主瘦身记>>

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>