

<<高手系列丛书>>

图书基本信息

书名：<<高手系列丛书>>

13位ISBN编号：9787505717039

10位ISBN编号：7505717030

出版时间：2001-9

出版时间：中国友谊出版公司

作者：楚以桓 宋盈

页数：347

字数：234

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>

内容概要

减肥的方式五花八门，究竟哪一种才真正适合自己？

本书搜集了所有的减肥塑身方法，并有相关的测试，让你根据个人情况，决定减肥塑身计划。

书籍目录

自序

我为什么超重

如何控制体重？

肥胖与生命危机

您的体重是否会乎标准？

男女肥胖部位的差异

切莫减肥过当

日常食物之热量简表

日常活动所需热量简表

体脂肪的自我检测

胖、中、瘦体质倾向测验

抗压饮食法

节食、禁食减肥法

婚前女性的瘦身饮食

妇女怀孕前后的减肥策略

运动减肥法

.....

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>