第一图书网, tushu007.com

<<局部瘦身宝典>>

图书基本信息

书名：<<局部瘦身宝典>>

13位ISBN编号：9787506218887

10位ISBN编号：7506218887

出版时间：2005-2

出版时间：世界图书出版公司

作者：金相万

页数：187

字数：200000

译者：金花

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书包含了理想的身体尺寸、检验我的瘦身环境、塑造不发胖的体质、错误的饮食常识、将低热量的饮食要点、寻找适合自己的运动等。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

作者：（韩国）金相万 译者：金花

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

健康的女人才是美丽的我的身体尺寸是？
理想的身体尺寸用身高和体重计算的我的肥胖度看身材判断我的肥胖类型看体质判断我的肥胖类型检验我的体力检验我的瘦身环境成功减肥的心理状态减肥专栏 塑造不发胖的体质PART 1 局部练习1 运动的时候必须遵守以及事项 热身运动 大腿 小腿 脚腕 臀部减肥专栏 为什么大腿会变粗？
PART 2 局部练习2 腹部 腰部 胸部 胳膊 背部 脸部减肥专栏 健康的生活造就完美的脸PART 3 局部瘦身的饮食原则 恪守饮食的原则 错误的饮食常识 不同体质的饮食重点 有助于排出水分的饮食方法 治疗疾病的饮食重点 5种有助于健康的食品，5种茶 局部瘦身与营养均衡问题 各类食品的热量，盐分含量 降低热量的饮食要点 各类食品的热量、盐分含量 实战7天减肥食谱 在饭店吃饭也可以减肥的秘诀 减肥专栏 酒、烟和减肥PART 4 任何时间、任何地点都可以减肥 全身局部减肥的生活守则 寻找适合自己的运动 用沐浴和按摩进行局部减肥减肥专栏 在这样的情况下请马上停止减肥

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图

媒体关注与评论

书评不同体型，不同体质的瘦身方法　局部的瘦身练习　大腿、小腿、脚腕、腰部、腹部、胸部、臀部、手臂、脸等　全身各个部位瘦身的饮食原则　全身各个部分瘦身的生活习惯　全身各个部位瘦身的沐浴方法

编辑推荐

《局部瘦身宝典》编辑推荐：不同体型，不同体质的瘦身方法；局部的瘦身练习；大腿、小腿、脚腕、腰部、腹部、胸部、臀部、手臂、脸等；全身各个部位瘦身的饮食原则；全身各个部分瘦身的生活习惯；全身各个部位瘦身的沐浴方法

第一图书网, tushu007.com

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