第一图书网, tushu007.com

<<美颜瘦身妙法>>

图书基本信息

书名：<<美颜瘦身妙法>>

13位ISBN编号：9787506257626

10位ISBN编号：7506257629

出版时间：2004-1

出版时间：广东世界图书出版公司

作者：郑珮诗

页数：215

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

<<美颜瘦身妙法>>

内容概要

现代人的减肥意识已明显加强了，市面上充斥着千奇百怪的减肥方法，但大部分都缺乏医学根据。
虽然有的减肥法可令体重暂时下降，但其实只是减少身体的水分，多余的脂肪并未被分解，而且部分减肥方法较为极端，长期使用会损害健康。

本书的写作目的是要给读者灌输正确的减肥知识，分析各种流行减肥法的利与弊，从而使读者掌握一套可以成功减肥的方程式。
所谓减肥成功是指减肥后体重可长期保持而不会迅速反弹。
而新的减肥方程式是要掌握食物的配搭及正确的饮食时机，而不是要经常忍饥挨饿或拼命做剧烈运动。
只要懂得去吃，就能永久保持令人羡慕的纤瘦身材及健康体魄。

<<美颜瘦身妙法>>

书籍目录

减肥齐齐FIT——局部瘦身运动 营造美丽的纤腰 收紧腹部的赘肉 令臀部坚挺结实的美臀法 令粗壮的大腿变得修长结实 令小腿变得修长纤巧 收紧松弛的臂弯 令背肌线条更优美 令胸部曲线更玲珑的美胸法减肥医生信箱十大流行减肥餐单排名榜 第一位：3天减2磅营养餐单 第二位：3天减3磅营养餐单 第三位：3天减6磅瘦身餐单 第四位：3天减3磅排毒餐单 第五位：3天减10磅瘦身餐单 第六位：3天减5磅排毒餐单 第七位：香蕉乳酪美颜瘦身组合 第八位：7天减15磅消脂餐单 第九位：食物组合瘦身餐单 第十位：肉类减肥消脂餐单减肥研究院 （1）肥胖的可怕！
（2）肥胖的成因 （3）肥胖的四个危险期 （4）“ 减肥 ”与“ 减重 ” （5）如何防止体重反弹？
（6）便秘与肥胖 （7）赶走便秘 （8）步行减肥法 （9）容易肥胖的体质 （10）掌握正确的瘦身饮食时机 （11）如何摆脱下半身肥胖与消除水肿 （12）瘦身心理和行为治疗法 （13）“ 大胃王 ”瘦身法 （14）永久瘦身的关键流行减肥法大比拼减肥治疗室减肥急症室减肥自助餐成功减肥档案青春美白KEEP FIT饮食法永久美颜消脂瘦身疗程健康排毒减肥疗程

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