

<<瘦身美体秘诀>>

图书基本信息

书名：<<瘦身美体秘诀>>

13位ISBN编号：9787506424455

10位ISBN编号：7506424452

出版时间：2003-01-01

出版时间：中国纺织出版社

作者：昕悦

页数：394

字数：295

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>

<<瘦身美体秘诀>>

内容概要

正确的减肥方法是以科学为依据，其基本准则：1 养成以饮食生活为中心的健康科学的生活习惯。

2 适当地减少进食量。

3 进行使热量有效燃烧的运动。

只要能做到这几点，创造轻松自在的身心，想减肥吗？

（时尚女性专题）帮助你，这次绝对会成功的。

<<瘦身美体秘诀>>

书籍目录

- 第1章 现代女性健康享“瘦”常识
- 第2章 春季保健食谱
- 第3章 夏季保健食谱
- 第4章 秋季保健食谱
- 第5章 冬季保健食谱
- 第6章 芦蔡的健康食谱
- 第7章 点心小吃
- 第8章 “飞”瘦不可的各种运动保健
- 第9章 家庭穴们妙指长春

<<瘦身美体秘诀>>

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>