

<<超简单4周瘦身法>>

图书基本信息

书名：<<超简单4周瘦身法>>

13位ISBN编号：9787506446426

10位ISBN编号：7506446421

出版时间：2008-1

出版时间：中国纺织

作者：凰朝工作室

页数：119

字数：100000

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>

<<超简单4周瘦身法>>

内容概要

本书专为爱美的女性设计，较系统全面地介绍了行之有效的科学减肥方法。

本书推出的超简单4周瘦身法，是以人体科学为基础，结合饮食、运动、中医、日常生活、瘦身产品乃至减肥手术等方面，为爱美的MM们献上了一份超值大礼。

相信不管是可爱的胖妹妹，还是极具骨感美却有张“大饼脸”或是有双“大象腿”的不完美女士，经过这4周的科学减肥，都能够取得很好的效果。

<<超简单4周瘦身法>>

书籍目录

肥胖指数知多少 看看你的完美身材比例是多少第1周 本周瘦身主题——排毒！
打造永瘦体质 饮食方案 提升基础代谢为减肥的根本 有助于提高新陈代谢的食物 加速新
陈代谢的超强菜谱 运动方案 全身关节都打开：减肥前的热身运动开始啦 暖身、调整代谢的
瑜伽16式 中医方案 吃什么可养成易瘦体质 生活方案 随时随地的瘦身生活（一） 小苏
打柠檬水的减肥绝招 生理周期减肥法 营养保健品 本周瘦身套餐：纤体棒+左旋肉碱 啤
酒酵母减肥法第2周 本周瘦身主题——减脂！
增加脂肪代谢，全方位促脂燃烧 饮食方案 让人越吃越瘦的食物 难以抗拒的长胖食物怎么吃
让卡路里做主：低卡饮食 健康瘦身新概念：低GI饮食 运动方案 针对大肌肉群的有氧瑜
伽 有氧运动减肥法 中医方案 核心部位纤细按摩法 生活方案 随时随地的瘦身生活（二
） 雕塑好身材的瘦身内衣 营养保健品 本周瘦身套餐：番茄红素+左旋肉碱 寒天瘦身法
其他方案 常见减肥方法大收录第3周 本周瘦身主题——强化肌肉！
让紧实的肌肉代替松垮的脂肪

<<超简单4周瘦身法>>

章节摘录

插图

<<超简单4周瘦身法>>

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>