

<<科学减肥瘦身500法>>

图书基本信息

书名：<<科学减肥瘦身500法>>

13位ISBN编号：9787509103432

10位ISBN编号：7509103436

出版时间：2006-7

出版时间：人民军医出版社

作者：孟庆轩

页数：424

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>

<<科学减肥瘦身500法>>

内容概要

本书作者参考大量文献资料，结合自己多年的研究成果及实践经验，详细介绍了科学减肥瘦身的基本知识和近500种减肥方法。

本书共分八部分，包括减肥瘦身概论、饮食减肥、运动减肥、药物减肥、中医减肥、局部减肥、手术减肥及综合减肥等。

内容丰富，阐述简明，方法科学，实用性强，是肥胖者（包括女性、男性、童叟）减肥瘦身、强身健体的良师益友，对预防肥胖亦有积极的指导作用。

适于广大群众，特别是肥胖者阅读参考。

<<科学减肥瘦身500法>>

书籍目录

一、减肥瘦身概论 (一)树立正确的减肥观念 十大正确减肥观念 正确减肥需遵循的四点要求 正确减肥的四项忠告 减肥的五个新观点 减肥战略ABC 减肥成败九因素 塑身的五大偏见 减肥失败的四大坏习惯 六大错误的减肥观念 减肥观念中的六则误区 健康减肥去脂七误区 令你发胖的十大真凶 减肥不可不知的五个真相 白领女性减肥的五大误区 太太减肥五忌 产后瘦身四个误区 如何避免坠入纤体陷阱 减肥的四大禁忌 不当减肥八大忧 (二)减肥瘦身要诀 上班族办公室瘦身攻略 肥胖者纤体三绝招 女性六大体形瘦身要点 做骨感美女的四大妙招 外卖美味的减肥秘笈 产后妈咪苗条四“懒招” 美丽主妇的瘦身秘诀 生活不固定者的减肥方式 完美减肥攻略20招 窈窕塑身12法 想塑身就用12大狠招 六个减肥瘦身小窍门 成功减肥的20个小窍门 帮你塑身的十条“军规” 增肌减脂九大秘诀 消耗热卡十招 脂肪燃烧大提速21招 瘦身法则30例 九种最经济的瘦身方法 十招让你成为瘦美人 主妇瘦身六大非常法则 20岁美女的窈窕术 一定要遵守的12条减胎生活公约 不节食的4个减肥鲜招 科学减肥20条二、综合减肥瘦身法三、饮食减肥瘦身法四、运动减肥瘦身法五、药物减肥瘦身法六、中医减肥瘦身法七、局部减肥瘦身法八、手术减肥瘦身法

<<科学减肥瘦身500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>