

<<健美瘦身主题阅读卡>>

图书基本信息

书名：<<健美瘦身主题阅读卡>>

13位ISBN编号：9787509136058

10位ISBN编号：7509136059

出版时间：2010-3

出版时间：人民军医出版社

作者：吴凌云 等编著

页数：20

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>

<<健美瘦身主题阅读卡>>

内容概要

编者通过对大量减肥瘦身方法进行分析研究，总结出的一系列经实践证明行之有效的科学瘦身方法。

包括饮食瘦身、运动瘦身、药物瘦身、中医瘦身、手术瘦身、心理瘦身、时装瘦身等内容。

本书内容丰富，实用性强，为女性瘦身提供了科学且有利于健康的方法，是爱美女性的瘦身宝典。

<<健美瘦身主题阅读卡>>

书籍目录

- 1 《女性瘦身新方案》
- 2 《四肢健美》
- 3 《秀颈丰胸与纤腰美臀》
- 4 《女性腿部健美法》
- 5 《纤纤美腿吃出来》
- 6 《快速燃烧脂肪》
- 7 《步行健身与跑步锻炼》
- 8 《十二种方法控制体重》
- 9 《5分钟家庭瘦身方》
- 10 《家庭有氧运动指南》

<<健美瘦身主题阅读卡>>

章节摘录

插图：

<<健美瘦身主题阅读卡>>

编辑推荐

《健美瘦身主题阅读卡》：用户可以通过互联网方式阅读医学网络图书，享用中华医学数据库答疑解惑功能。

登录人民军医出版社跨媒体智能网站，输入帐号和密码，验证成功后即可直接进入主题频道使用。可以网上充值，长期使用。

一卡在手，询医问药难题全解决。

<<健美瘦身主题阅读卡>>

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>