

<<魔鬼减肥>>

图书基本信息

书名：<<魔鬼减肥>>

13位ISBN编号：9787532283859

10位ISBN编号：7532283852

出版时间：2013-7-1

出版时间：上海动画大王文化传媒有限公司 上海人民美术出版社

作者：福田千晶

译者：乐秀琳

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>

<<魔鬼减肥>>

内容概要

减肥最强秘笈，只给下定决心想瘦下来的你！

什么？

看着商场里漂亮的衣服却穿不上！

那就开始改变吧！

改变内心，改变食谱，身材也会变变变！

努力一点，就能瘦多一点！

《魔鬼减肥》帮你打造好身材，羡慕瘦子的日子就要到头啦！

<<魔鬼减肥>>

作者简介

作者:(日)福田千晶 译者:乐秀琳

<<魔鬼减肥>>

书籍目录

序章 胖子和瘦子的身体状态

第一章 精神控制法 让我们振作精神开始减肥吧

第二章 饮食控制法 改善饮食习惯

第三章 物理控制法 重新打造你的身体

基本锻炼——来锻炼三大肌肉吧

α + 锻炼——来锻炼平时用不到的肌肉吧

<<魔鬼减肥>>

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>