

<<瘦身秘笈36计>>

图书基本信息

书名：<<瘦身秘笈36计>>

13位ISBN编号：9787534585081

10位ISBN编号：7534585082

出版时间：2011-11-20

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：也瘦网

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>

<<瘦身秘笈36计>>

内容概要

想减肥，要管住你的嘴

想减肥，要坚持运动

想减肥，要调整好心态

想减肥，要养成良好的生活习惯

《瘦身秘笈36计》从饮食、运动、心理、生活习惯等方面奉献了诸多减肥计策，帮你切实解决瘦身问题。

<<瘦身秘笈36计>>

作者简介

也瘦网，隶属于上海赢捷信息科技有限公司，是集减重社区、电子商务、移动互联网和体重管理咨询于一体的社区化电子商务平台，拥有营养、中医、运动、心理等领域的上百位驻站专家，致力打造中国健康瘦身第一品牌和中国最大的自我体重管理平台，向减肥人群提供更为科学的指导和建议，帮大家切实解决体重问题。

<<瘦身秘笈36计>>

书籍目录

DNA 关于肥胖的8种人

基因A：饮食过量型

基因B：饮食紊乱型

基因C：盲目择食型

基因D：运动茫然型

基因E：减重文盲型

基因F：情绪进食型

基因G：生活环境型

基因H：代谢不足型

瘦身36计之入门篇

第一计：知己知彼计

第二计：慢条斯理计

第三计：防阱避雷计

第四计：精打细算计

第五计：量体裁食计

第六计：得寸进尺计

瘦身36计之饮食篇

第七计：餐餐有序计

第八计：四两拨千斤计

第九计：活力咖啡计

第十计：食场点将计

瘦身36计之运动篇

第十一计：有条不紊计

第十二计：享瘦运动计

第十三计：杨柳细腰计

第十四计：纤纤玉腿计

第十五计：娇颜如玉计

瘦身36计之心理篇

第十六计：清食寡欲计

第十七计：雨过天晴计

第十八计：八方支援计

第十九计：迷途知返计

第二十计：十面埋伏计

瘦身36计之生活篇

第二十一计：滴水穿石计

第二十二计：妙厨生花计

第二十三计：胸有成竹计

第二十四计：外出朵颐计

<<瘦身秘笈36计>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<瘦身秘笈36计>>

编辑推荐

《瘦身秘笈36计》编辑推荐：几十位权威专家将瘦身秘笈倾囊相授，瑜伽第一美女母其弥雅倾情作序，沪上时尚名模佟晨洁美丽点评，知名美容专家尼克GG倾力推荐，央视减肥训练营总教练王友松权威指导。

<<瘦身秘笈36计>>

名人推荐

本书不是枯燥的说教，而是用比较诙谐有趣的语言讲给我们听。

好多瘦身计策，我看完后都会会心一笑，然后又忍不住要马上试试。

——瑜伽第一美女—母其弥雅 如何让自己的身体保持良好的状态，如何保持令自己满意的体重，如何更健康地瘦身，你都能从《瘦身秘笈36计》中找到答案。

——国际名模—佟晨洁 本书特别适合对减肥需要整体规划的、试过所谓偏方没效果的人。

另外，这本书里的插图漫画真可爱啊！

——护肤教主—尼克GG 我觉得本书的内容幽默风趣，还有很多非常实用的小贴士，对追求窈窕曲线的女性具有很好的指导作用。

——央视减肥训练营总教练—王友松

<<瘦身秘笈36计>>

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>