

<<5分钟瘦身>>

图书基本信息

书名：<<5分钟瘦身>>

13位ISBN编号：9787537535854

10位ISBN编号：753753585X

出版时间：2007-11

出版时间：河北科学技术出版社

作者：石贇 编

页数：173

字数：159000

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>

<<5分钟瘦身>>

内容概要

爱美的女性在减肥广告和减肥产品的危言耸听之下，都极度关注自己的体重，对体重变得过于敏感，想尽一切办法要自己变得瘦下来，甚至忍饥挨饿，不惜牺牲自己的健康；其实只要掌握科学的方法，适度运动、调理饮食，不仅瘦身效果明显，而且体重不易反弹。

本书向您详细介绍了瘦身常识、瘦身小窍门、瘦身运动、瘦身饮食等简便易行的小知识，使您只需利用生活中的零碎时间便可达到瘦身的目的，塑纤细身材。

<<5分钟瘦身>>

书籍目录

测测你是否面临肥胖危机 5分钟瘦身常识 瘦身第一要素——合理而规律的饮食 瘦身第二要素——规律性的运动 瘦身不等于减肥 瘦身的黄金时间 不利于健康的瘦身方法 尽量不穿紧身衣瘦身 喝茶与瘦身 瘦身后体重反弹的原因 造成“西洋梨”形身材的三大原因 5分钟瘦身小窍门 苹果瘦身法 荷叶汗瘦身 咖啡瘦身术 缩腹走路瘦身法 手指瘦身法 喝水瘦身法 幸福饮食瘦身法 产后饮食瘦身 5分钟瘦身好习惯 细嚼慢咽享受每一口食物 早晨喝一杯温开水 上班族的下午茶习惯 饭前喝汤、吃水果 每天都要吃早餐 洗澡后30分钟做按摩 5分钟运动瘦身 瑜伽瘦身法 跑步瘦身法 单车瘦身法 跳绳瘦身法 5分钟走出瘦身误区 误区一：只吃水果和蔬菜 误区二：大量节食就能瘦身 误区三：喝酒不会长胖 误区四：高强度运动量可以减肥 误区五：空腹锻炼有利瘦身 误区六：运动瘦身有全身或局部选择 误区七：药物瘦身 5分钟瘦身早餐 5分钟水果瘦身 5分钟蔬菜瘦身 5分钟谷物瘦身 5分钟花卉瘦身 5分钟肉类瘦身 5分钟瘦身汁饮 5分钟瘦身茶谱 5分钟瘦身菜谱 5分钟瘦身粥谱 5分钟瘦身汤谱 5分钟瘦身药膳 附录：主要食物营养成分表

<<5分钟瘦身>>

编辑推荐

《5分钟瘦身》是河北科学技术出版社出版。

<<5分钟瘦身>>

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>