

<<瘦身禁忌>>

图书基本信息

书名：<<瘦身禁忌>>

13位ISBN编号：9787538416220

10位ISBN编号：7538416226

出版时间：2008-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：裴晶晶，高玉娥 主编

页数：83

字数：84000

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>

<<瘦身禁忌>>

内容概要

想要成长S形女人？

想要拥有魔鬼身材？

跟着我们的步伐，让营养美味来帮忙，带您走出瘦身的误区，了解各式各样减肥的妙招和要诀，让您马上就可以拥有傲人身姿。

<<瘦身禁忌>>

书籍目录

Part1 瘦身饮食 海味 水果 蔬菜 其他Part2 减肥误区 饮食误区 运动误区Part3 减肥食谱
七天内减去千克的美味瘦身汤 三天排毒消脂餐 十日瘦身套餐 三餐瘦身餐 清肠胃的瘦身餐Part4
另类减肥法 柠檬水轻松减肥法 香水瘦身法 水是漫步减肥法 “一日一快食”减肥法 基因瘦
身新法 以“油”攻“油”瘦身法 奇特的香味减肥法 浸浴瘦身法 半身浴法减赘肉 绿茶瘦身法
咖啡瘦身法 瘦身生物钟 抑制情绪化进食 束发减肥法Part5 减肥要诀 局部减肥对策 饮食减
肥应注意的问题 苗条的新思维 十个成功减肥要诀Part6 附录 身体必需的营养素 食物热量及营
养含量 保证苗条的做法 非胖不可的做法

<<瘦身禁忌>>

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>