

<<懒人爱苗条>>

图书基本信息

书名：<<懒人爱苗条>>

13位ISBN编号：9787540314460

10位ISBN编号：754031446X

出版时间：2009-1

出版时间：湖北辞书出版社

作者：周辰月，胡蓉 著

页数：107

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>

## <<懒人爱苗条>>

### 内容概要

何为“懒人”？

如果你还认为专指好吃懒做、面目可憎的遭遇人，那你就真的out了！

“懒”，意味着简单，意味着便捷，意味着删繁就简，意味着去芜存菁！

懒是一种态度，它把我们烦人的琐事中解放出来，让我们拥有更轻松的生活。

懒是一种智慧，它改变我们每天朝九晚五的单调，将更多的自由时间归还给我们。

懒是一种情趣，它使我们的生活更加丰富多彩，给我们带来更多惊喜和乐趣。

懒是一种境界，它让我们本着简单的理念、率真的态度，从容地面对每一天！

这就是“新懒人主义”！

从现在开始我们的“新懒人主义”生活吧！

<<懒人爱苗条>>

书籍目录

1 我的上班时间  
起床之后  
早晨暖暖身  
洗脸也瘦瘦  
早餐很重要  
上班路上  
巧穿美鞋助瘦腿  
乘公车瘦身法  
包包的另类提法  
逃离拥挤的电梯  
办公时间  
坐姿小秘诀  
抬头挺胸好身姿  
肩颈大改善  
手臂放松运动  
消除手部不适  
抚平凸凸小腹  
腹式呼吸法  
随时随地塑美臀  
大腿内侧的秘密锻炼法  
小腿肉肉少一点  
站姿改一改  
午休时间  
午饭后的全身放松  
饭后腹部也收收  
美臀新主张  
手臂赘肉, bye-bye  
卫生间巧练大腿  
下班之后  
回家的路上  
回家后的小点心  
晚餐有讲究  
大笑减肥法  
电话旁的书  
电视时间收小腹  
让脚踝更细  
睡觉之前  
泡个美体澡  
淋浴减肥法  
盐的妙用  
每日瘦脸操  
按摩瘦小腹  
消除小腿肿胀  
睡多长胖是误会  
助眠小运动

<<懒人爱苗条>>

2 我的休闲假日

.....

3 我的美体课程  
附录

<<懒人爱苗条>>

章节摘录

插图：

<<懒人爱苗条>>

编辑推荐

《懒人爱苗条》：新懒人主义丛书。

我懒我快乐，越懒越享受。

可爱手绘图 + 简单三四步，教懒人MM轻松成为料理达人！

<<懒人爱苗条>>

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>