第一图书网, tushu007.com

<<窈窕依旧>>

图书基本信息

书名：<<窈窕依旧>>

13位ISBN编号：9787542836670

10位ISBN编号：7542836676

出版时间：2004-12

出版时间：上海科技教育

作者：安雅·埃勒曼

页数：144

译者：丰卫平

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

内容概要

您是不是没有增加饮食数量，但体重却增加了？
为什么三十岁以上的男士和女士体重会突然增加呢？
为什么减轻体重突然变得这么困难？
您节食减肥的效果如何？
本书为所有想保持苗条或者想变得苗条的人提供美体瘦身之道。
本书是从德引进的生活类畅销书,主要针对30岁以上的人减肥和保持苗条体形之需而编写的。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

前言减肥——我们怎样行动 交通规则决减掉超出的体重 我们的动机是什么人过三十体重为什么会增加 紧张使人发胖 身体的转变 更年期——女人的身体产生什么变化正确的营养行之有效 吃是一件好事 食品成分简介 正确的饮食方式 地中海生活艺术——享受您匀称的身材 最严重的营养错误 对身体有益的补充 一个好主意：给节食食品店打电话 节食减肥互补医药促进减肥 中医减肥 顺势疗法减肥 健康瘦身运动 女性与运动 诊断和治疗中心——一切置于监督之下 适宜中青年人的耐力运动项目十种快速减肥的小窍门

第一图书网, tushu007.com

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