

<<最好用的瘦身红宝书>>

图书基本信息

书名：<<最好用的瘦身红宝书>>

13位ISBN编号：9787543672734

10位ISBN编号：7543672731

出版时间：2011-7

出版时间：她品时尚课题组 青岛出版社 (2011-07出版)

作者：她品时尚课题组

页数：160

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>

## <<最好用的瘦身红宝书>>

### 内容概要

读她品的书，求生活的解。

她品时尚课题组是她品文化重点课题组。

她品文化专注于时尚女性生活类图书事业，乐在使每本书具足灵气，给人益处，立志做中国第一女性品质生活方式专家。

她品至今已成功出版上百部优秀作品，如“悦动减肥馆畅销系列”“瑜伽生活馆畅销系列”“完美女人书畅销系列”《超简单美肤化妆造型书》《美容养颜减肥瑜伽全图解》《女人30岁以后的加法生活》《28天女人身体日历》《懒美眉的瑜伽生活》《女人保湿计划》《汉方美人修炼术》《小美女食材养颜秘籍》《优雅小主妇的低成本奢华生活》等多部女性时尚生活类精品图书，许多图书加印多次，成果斐然。

## <<最好用的瘦身红宝书>>

### 书籍目录

1 瘦身是项大工程，要美丽就赶快“启动”！

Part1．揭开肉肉真面目 01 饮食坏习惯，身材走样的罪魁祸首 02 不良生活方式是身材“杀手”  
03 情绪不稳，也会导致脂肪堆积 04 喝水都长胖，其实是易胖体质作怪 05 彻底攻破“易反弹”  
的N个难题 Part2．必须制定瘦身计划 01 双标准，测测你有多胖 02 享“瘦”关键词：狠心+决心  
03 利用生理期，掐好瘦身最佳点 04 清除血液垃圾，为瘦身扫清阻碍 05 科学瘦身，要为内脏减减  
肥 06 瘦身并非只减重，体态优雅最关键 07 小心！越“立竿见影”越害人2 瘦身工程“发力”，窈  
窕美人Come On！

3 瘦身工程“提速”，天天掉斤两骨感+性感！

4 瘦身完美“上轨”锁定S身材保持永瘦体质！

## <<最好用的瘦身红宝书>>

### 编辑推荐

没有找到正确的瘦身方法，瘦身就如同潜水，越往下越难坚持；打开她品时尚课题组编著的《最好用的瘦身红宝书》，就让你的瘦身之旅如同坐飞机，越到后面速度越快，且完全不必担心肥胖会卷土重来！

<<最好用的瘦身红宝书>>

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>