

<<我的想瘦生活>>

图书基本信息

书名：<<我的想瘦生活>>

13位ISBN编号：9787800998577

10位ISBN编号：7800998576

出版时间：2004-1

出版时间：中国三峡

作者：史诗

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>

<<我的想瘦生活>>

内容概要

本书是一位一年内成功减重50斤女性的减肥方法与历程记录，讲述了减肥前的准备、减肥中的营养知识、运动知识，及瘦身秘诀等。

<<我的想瘦生活>>

书籍目录

- “想瘦”生活 享受人生——瘦身前的大备战
 - 1 想瘦有原因
 - 2 瘦身前要了解自己
 - 3 瘦身准备要做好
- 二 身心历练 “想瘦”成功——瘦身心路和秘诀
 - 1 那些胖着的往日
 - 2 努力奋斗的日子
 - 3 蜕变后的喜悦
- 三 “想瘦”美好 切莫伤身——瘦身知识大总结
 - 1 瘦身中的营养知识
 - 2 瘦身中的运动知识
 - 3 维护瘦身成果
 - 4 瘦身成功后的希望
- 后记

<<我的想瘦生活>>

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>