

<< “再瘦5公斤” 小女生减肥大作战 >>

图书基本信息

书名：<< “再瘦5公斤” 小女生减肥大作战 >>

13位ISBN编号：9787802445840

10位ISBN编号：7802445841

出版时间：2009-10

出版时间：现代出版社

作者：池田晓子

页数：160

译者：刘晓静

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>

<< “再瘦5公斤” 小女生减肥大作战 >>

内容概要

当被自己照片里的样子吓得人仰马翻的时候，当提上裤子就挤出一块小腹赘肉的时候，当眼睛被脸上的肉挤得越来越小的时候，当坐下就被自己大腿的宽度惊着了的时候，当完全丧失站上体重计的勇气的时候，该下定决心，一起来减肥大作战啦！

<< “再瘦5公斤” 小女生减肥大作战 >>

作者简介

池田晓子，日本自由插画家，毕业于神戸大学教育学院，筑波大学艺术专门学校肄业，在SETSU Mode Seminar（1954年由长泽节开办的美术学校，在业界颇享盛名）完成学习课程。

曾参与杂志、广告、书籍、网页的制作。
擅长从日常生活取材，画风可爱，作品获得广泛好评。

<< “再瘦5公斤” 小女生减肥大作战 >>

书籍目录

第一章 我咋这样圆？

第二章 10天胖了7公斤的那个春天第三章 池田的体重变化史第四章 4个月爆减30公斤？

！

第五章 怎样减肥才健康？

第六章 魔芋美食菜谱 变身料理达人！

第七章 禁不起诱惑的我的必杀技第八章 尺寸变小，“大作战”进行中后记 教过池田的老师们的个人

简历附录 池田的体重&体内脂肪率完全记录 亚由美教练的呼拉圈讲座 高桥洋子选手的伸展&腹肌运动训练班 林繁和厨师的魔芋美食菜谱

<< “再瘦5公斤” 小女生减肥大作战 >>

编辑推荐

把顽固的脂肪挤出！

！
！

讨厌运动，最爱甜食，尝试过了无数减肥方法的作者，将如何应对高居不下的体重，用不花钱的“大作战”再瘦5公斤呢！

<< “再瘦5公斤” 小女生减肥大作战 >>

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>