

<<轻松减肥100招>>

图书基本信息

书名：<<轻松减肥100招>>

13位ISBN编号：9787806615614

10位ISBN编号：780661561X

出版时间：2002-06

出版时间：上海远东出版社

作者：赖秀珍

页数：188

字数：113000

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>

## <<轻松减肥100招>>

### 内容概要

你正为身材走样而烦恼吗？

你面对美食无法抵抗诱惑吗？

你懒于运动又担心肥胖吗？

你拼命节食体重却仍居高不下吗？

怎么办？

越来越胖怎么办？

花大钱上美容瘦身中心减肥？

！  
不如翻开这本书，里面有100个减肥好方法，让你轻松瘦身、快乐一生。

<<轻松减肥100招>>

书籍目录

少了赘肉，多了健康 何谓标准体重 水果热量一览表 饮料热量一览表 减肥药可以减肥吗 裤子瘦身的秘密 沐浴后称体重 刷牙好处多 宣布自己要瘦身 多动脑可减少吃零食的机会 少穿衣服也可瘦身 身边常带零食，提醒自己正在瘦身 记录每天的饮食 开水好处多 零食解决不了问题 肚子不饿不吃 饥饿与嘴馋 节食不等于绝食 肚子不饿时，不吃高热量食品 如何控制食量 吃肉的诀窍 细嚼慢咽吃得饱 先甘后苦才健康 眼不见为净 早餐一定要吃 晚餐少吃一点 享用咖啡、茶的妙法 喝茶可以瘦身吗 ...  
...何谓标准体重水果热量一览表饮料热量一览表米饭热量一览表各种甜点热量一览表耐心为瘦身之本  
减肥药可以减肥吗裤子瘦身的秘密沐浴后称体重刷牙好处多宣布自己要瘦身沐浴可排除多余的脂肪如何改善减肥后遗症——便秘简单的运动加正确的饮食多动脑可减少吃零食的机会少穿衣服也可瘦身身边常带零食，提醒自己正在瘦身稳定情绪来瘦身冰箱少放食物每天系腰带均衡一下.....

<<轻松减肥100招>>

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>