

<<我的减肥秘籍>>

图书基本信息

书名：<<我的减肥秘籍>>

13位ISBN编号：9787807142751

10位ISBN编号：7807142758

出版时间：2006-8

出版时间：甘肃文化出版社

作者：赵奕然

页数：183

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>

## <<我的减肥秘籍>>

### 内容概要

《我的减肥秘籍：快乐减肥革命》体重超出正常范围的朋友们，当你们因为这个原因而自卑苦恼不已；因为寻找不到适合自己的减肥方法而苦恼不已；因为肥胖而觉得人生充满阴影；因为肥胖被别人冷嘲热讽；还有看着商店里琳琅满目的漂亮衣服又摸摸自己的大肚子痛苦万分的时候，我要恭喜你们拿起本的书，让我可以和你们分享我八个月成功减去120斤体重的减肥经验和心得。

<<我的减肥秘籍>>

作者简介

赵奕然，一个普通的不能再普通的孩子，一个曾经260斤的胖子，现在140斤，是大家公认的减肥英雄。

## <<我的减肥秘籍>>

### 书籍目录

第一章 成功减肥第一步—减掉思想上的肥胖 要有一个超级坚定的决心—我非要减肥成功不可，决不中途放弃 快速减肥是个最大的谎言第二章 赵奕然减肥”秘籍”——快乐原地组合跑步减肥法 原地组合跑步减肥法第一步：准备一个舒适的隔音脚垫 原地组合跑步减肥法第二步：确定一个适当的跑步时间 原地组合跑步减肥法第三步：选一部你喜欢的影视作品 原地组合跑步减肥法第四步：跑步动作和要领 原地组合跑步减肥法第五步：快乐组合减肥第三章 针对性的减肥“秘籍” 一、针对超出标准体重50%以上的超级胖友 二、针对超出标准体重25%-50%的胖友 三、针对超出标准体重20%以下，基本趋于标准体重的朋友第四章 塑造完美身材—针对特定身体部位的减肥”秘籍” 一、塑造完美身材—减掉肚子上的松皮和妊娠纹 二、塑造完美身材—减小腹 三、塑造完美身材—减臀部和腿部赘肉第五章 非常减肥日记摘要结束语网友感言专家鉴定

<<我的减肥秘籍>>

编辑推荐

《我的减肥秘籍:快乐减肥革命》体重超出正常范围的朋友们，当你们因为这个原因而自卑苦恼不已；因为寻找不到适合自己的减肥方法而苦恼不已；因为肥胖而觉得人生充满阴影；因为肥胖被别人冷嘲热讽；还有看着商店里琳琅满目的漂亮衣服又摸摸自己的大肚子痛苦万分的时候，我要恭喜你们拿起本书，让我可以和你们分享我八个月成功减去120斤体重的减肥经验和心得。

<<我的减肥秘籍>>

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>