

<<瘦身圣经>>

图书基本信息

书名：<<瘦身圣经>>

13位ISBN编号：9787810365451

10位ISBN编号：7810365452

出版时间：2005-1-1

出版时间：汕头大学出版社

作者：圆满名师,于美人

页数：219

字数：170000

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>

<<瘦身圣经>>

内容概要

于美人，台湾广播、电视名节目主持人，亦参与舞台剧、电影演出。连续三年获得十大广播DJ，连续多年位居最受欢迎广播主持人前茅。

产后主持“圆满计划”电视节目，不但替自己成功瘦腰3寸，更和来宾共同努力创造健康新生活。在美人凡事身体力行之下，节目中介绍的塑身良方已多次掀起抢购与讨论热潮，美人俨然成为台湾最具公信力的塑身节目女教主。

目前仍主持“于美人FUN电”、“新闻挖挖哇”等节目，著有《孕妇写真集》、《亲爱的，我把肚子搞大了》、《瘦身大美人》等书。

作者在台湾八大电视台主持的圆满计划告一段落。回顾过去近两年的时间，从产后肥胖到恢复少女时代的体重到现在，两年没有复胖。这本书总结了节目的所有精华，诚心推荐给大家。

<<瘦身圣经>>

作者简介

于美人，台湾广播、电视名节目主持人，亦参与舞台剧、电影演出。连续三年获得十大广播DJ，连续多年位居最受欢迎广播主持人前茅。

产后主持“圆满计划”电视节目，不但替自己成功瘦腰3寸，更和来宾共同努力创造健康新生活。在美人凡事身体力行之下，节目中介绍的塑

<<瘦身圣经>>

书籍目录

名师点将录推荐有理《美人序》美丽，大家一起来！

Part I 圆满计划严选塑身篇 一周快瘦法 圆满计划01 蜜豆减肥法 圆满计划02 芦笋塑瘦汁 圆满计划03 五叶松汁 圆满计划04 排毒茶 圆满计划05 排毒洛神蜜花茶 圆满计划06 燕麦塑身粥 圆满计划07 佛手瓜加州蜜枣薏仁牛奶粥 圆满计划08 强力去脂茶树菇 圆满计划09 立即饱梅汁 免挨减肥法 圆满计划10 肉类克星菠萝酵素 圆满计划11 对抗肉类的金枝绿叶汁 圆满计划12 让你瘦蓝藻粉汁 圆满计划13 芦蔡清肠汤 圆满计划14 番茄香草蜜 懒人减肥法 圆满计划15 百香果腌青木瓜 圆满计划16 三花减肥茶 圆满计划17 普洱奶茶 圆满计划18 享瘦金桔山楂茶 排毒减肥法 圆满计划19 香槟回春水 圆满计划20 香菜丝瓜蜜 专攻水肿 圆满计划21 纽约纽约茶 圆满计划22 桑叶黄精纤体茶 圆满计划23 照和菜煮薏仁 圆满计划24 急速塑腿雷公根茶 专攻淀粉肥 圆满计划25 淀粉代谢蔬果汁 圆满计划26 武靴藤叶茶 专攻油脂 圆满计划27 茯苓肉桂烧冬瓜 圆满计划28 茼蒿消脂果汁 圆满计划29 地瓜叶蔬果汁 圆满计划30 去脂精力汤 一举数得减肥法 洗澡享瘦法美颜篇幸福篇Part II 圆满四大天王减肥秘技大公开

<<瘦身圣经>>

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>