

<<不勉强健康瘦身法>>

图书基本信息

书名：<<不勉强健康瘦身法>>

13位ISBN编号：9789861248585

10位ISBN编号：9861248587

出版时间：商周

作者：金尚勳 著

页数：224

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>

<<不勉強健康瘦身法>>

內容概要

免運動、省挨餓，連時間和金錢都一起省下來！

你一直陷在胖了又瘦，瘦了又胖的魔咒中嗎？

你覺得吃代餐、餓肚子很辛苦嗎？

你常報名健身中心，最後卻半途而廢嗎？

從現在起，「不勉強健康瘦身法」將讓這些問題迎刃而解！

走路、大笑、坐公車、看電視、打掃、在KTV盡情的搖擺身體，你究竟消耗了多少熱量？

體重70公斤的你，如果捨棄健身俱樂部而選擇「多活動」的結果是什麼？

走路上下班30分鐘，147卡路里 在KTV盡情歡唱1小時，300卡路里 站著搭公車30分鐘，168卡路里 做愛做的事20分鐘，308卡路里 但是，在健身俱樂部「死命的狂奔」30分鐘，卻只能消耗300卡路里的熱量！

！
！

聰明的你，你要選擇哪一種？

<<不勉强健康瘦身法>>

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>