第一图书网, tushu007.com

<<第一次减肥就成功>>

图书基本信息

书名：<<第一次减肥就成功>>

13位ISBN编号：9789862720059

10位ISBN编号：9862720050

出版时间：2010-10

出版时间：商周文化事業股份有限公司

作者：蘋果日報副刊中心 著

页数：192

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

第一图书网, tushu007.com

<<第一次減肥就成功>>

内容概要

第一本結合全台50位瘦身權威觀念與方法的減肥書，40招要你非瘦不可的專家獨門撇步！
本書選自《蘋果日報》副刊「讓我更瘦」、「讓我更美」、「健康醫療」、「A版健康」專欄，集結台灣各界（如西醫、中醫、營養師、體能復健師、健身教練、教授…）瘦身權威的成功經驗及模式，從觀念、飲食、採買、挑選、運動、技巧等方面，教您打造全方位的享瘦生活。
不僅教你怎麼減，還要告訴你事前注意事項，以免復胖又傷身不僅教你怎麼瘦，還要告訴你坐著、躺著、洗碗、看電視、講電話、開車時怎麼瘦不僅教你怎麼吃，還要告訴你怎麼吃最健康、何時吃最有效、吃什麼最快瘦本書內容分成六大主題Slim1了解「肥胖」，是減重的第一要件Slim2觀念正確，瘦得輕鬆又美麗Slim3聰明挑選，減肥成效事半功倍Slim4瘦身運動，融入生活最重要Slim5懂得技巧，加速瘦身成效Slim6漢方茶飲，養生、瘦身雙重功效

第一图书网, tushu007.com

<<第一次减肥就成功>>

书籍目录

Slim1　了解「肥胖」，是減重的第一要件Slim2　觀念正確，瘦得輕鬆又美麗Slim3　聰明挑選，減肥成效事半功倍Slim4　瘦身運動，融入生活最重要Slim5　懂得技巧，加速瘦身成效Slim6　漢方茶飲，養生、瘦身雙重功效

第一图书网, tushu007.com

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