

<<控制體重10堂健康課>>

图书基本信息

书名：<<控制體重10堂健康課>>

13位ISBN编号：9789866612046

10位ISBN编号：986661204X

出版时间：2008-8

出版时间：康鑑文化

作者：簡芝妍

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>

## <<控制體重10堂健康課>>

### 內容概要

控制體重10堂健康課集各種控制體重祕訣，詳細歸納10堂健康課程，從基礎到進階一應俱全，讓你循序漸進，成為得心應手的控制體重專家！

33道營養美味的瘦身食譜高纖維質、高維生素、高蛋白質，構成33道營養又美味的瘦身料理。想要瘦身，就必須從內開始調理，?天持之以恆，才能瘦的健康又美麗！

72招體態輕盈雕塑運動想要體態輕盈不是難事！

善用零碎時間、運用小道具，無論是上班空檔、手中的寶特瓶、做家事甚至只是坐著，都能雕塑身材，讓自己更健康！

掌握7大纖瘦營養素鉀；維生素A、E、B；纖維素；卵磷脂；抗氧化劑 這些都是預防梨形身材、緊實肌肉、代謝脂肪、消除腿部浮腫、防止便秘不可或缺的營養祕密武器！

<<控制體重10堂健康課>>

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>