

<<别再叫我肥肥安>>

图书基本信息

书名：<<别再叫我肥肥安>>

13位ISBN编号：9789866716898

10位ISBN编号：9866716899

出版时间：三采文化出版事业有限公司

作者：薇薇安

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>

<<别再叫我肥肥安>>

内容概要

從65公斤的胖胖女，變成48公斤的曲線辣妹！

經過無數次的甩肉大作戰，我終於發現史上最有效的減肥方法。

愛吃甜食、不愛流汗運動的我做得到，你當然也可以！

星座專家薇薇安瘦了！

近來大家在螢光前都發現，原本是「胖胖一族」的薇薇安竟然明顯地瘦了一圈，不但體態纖細，而且身材也有曲線，她到底是怎麼辦到的呢？

《別再叫我肥肥安》將獨家披露薇薇安激瘦17公斤的祕密。

薇薇安真情告白發奮從小熊維尼變成奧莉薇的心路歷程；親身試驗各式各樣、千奇百怪的減肥、瘦身法後，終於找到簡單、輕鬆又健康的懶人瘦身法；還有坊間藝人瘦身偏方祕技大破解，以及薇薇安獨家的「12星座瘦身法」大公開。

這本書不但是薇薇安減肥的心路歷程，也是她瘦身完美祕技全記錄，其中有外食吃不胖的訣竅、低卡解饞零食介紹、躺著做的懶人瘦身運動。

絕對是現代忙錄、外食族的都會女性，最需要的瘦身減肥指南。

特色介紹1. 薇小安的減肥實驗室：薇薇安公開親身經驗，告訴你坊間各式各樣的減方式，哪些錯誤、傷身，哪些則是最有效也最健康的瘦身方法。

2. 窈窕美人的飲食白皮書：就算愛吃一樣能瘦！

也是外食族的薇薇安要教大家，只要用對方法，愛吃外食美人也能輕鬆瘦。

3. 不流汗的S曲線健身房：最怕運動之後滿身是汗，又累又難看的美女的福音。

不愛運動的薇薇安將告訴大家，史上最輕鬆的床上瘦身運動，讓你躺著也能瘦。

4. 健康瘦身觀星室：薇薇安的獨家減肥祕技，量身訂做的星座+血型瘦身法，針對每個星座的特性，找出每個人的肥胖性格，對症下藥，讓你瘦更快。

<<别再叫我肥肥安>>

作者简介

薇薇安

瘦身教主，以愛笑開朗的性格、精闢的星座分析，加上辛辣的表達風格，不但是星座界的天后，也是各大談話性節目的最愛！

長期為自己的「胖胖」身材所苦，在上節目時，常被主持人開玩笑，於是發奮減肥，試遍坊間各種減肥方法，終於找到了最有效又健康的瘦身法，半年內輕輕鬆鬆地瘦下17公斤，挑戰瘦身教主的寶座！

你想跟她一樣嗎？

給自己最後一次機會吧！

<<别再叫我肥肥安>>

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>