

<<醫師不會教你的瘦身關鍵>>

图书基本信息

书名：<<醫師不會教你的瘦身關鍵>>

13位ISBN编号：9789868754010

10位ISBN编号：9868754011

出版时间：瀚雅國際文化事業股份有限公司

作者：Vita纖活誌編輯部 编

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>

<<醫師不會教你的瘦身關鍵>>

內容概要

20萬人減重實戰心得 瘦身成功率600% 少吃多動不會瘦！

很多人都以為，減重不外乎「少吃多動」…超低卡路里的飲食+大量運動。

於是，經濟寬裕的人花大錢買低卡代餐、買減肥藥；不想荷包縮水的，立誓每天認真節食、絕不攝取超過1000卡；不然也要過午不食、不吃澱粉；最好不吃不喝、每天再運動3、4個小時…。

但是，經過「勞其筋骨、餓其體膚」的一番奮鬥，大部份的人不是無法持續；就是堅持一段時間、達成減重目標後，一回復原來的飲食和生活，好不容易甩掉的贅肉就毫不客氣地收復失土，逐步復胖回來。

自2008年開立華文最大的減肥日記網站，Vita纖活誌已聚集了20餘萬網友進行減重計畫，他們仔細地記錄每日飲食、運動、飲水、蔬果量、睡眠、排便的狀況，與體重體脂的變化；自發性地組織各式各樣的減肥團。

至少寫100篇日記的網友中，78.7%都成功減重3kg以上，減去10-40kg的達人級網友高達17%。

為了讓更多人掌握成功健康減重、不復胖的秘訣，本書分享20萬會員的減重實戰心得，瘦身成功率較一般人高600%。

「醫師不會教你的瘦身關鍵」由創刊16年的女性纖體健康權威雜誌【Vita纖活誌】與華文最強減肥日記網站【www.bdodo.com】精心製作，結合中西醫理論，與減重生活實戰分析，無論是忙碌的外食族、上班族，都能找到實用、又簡單的健康快瘦對策。

<<醫師不會教你的瘦身關鍵>>

書籍目錄

Before U Begin 少吃多動就OK你是這樣減肥的？

Chapter 1 24小時不間斷提高瘦身力 Chapter 2 依肥胖程度訂減肥計劃 3種肥胖程度各有甩肉策略 Chapter 3

驅逐4種致肥魔鬼 輕鬆享受瘦子生活 貪吃鬼讓你一直吃不停？

懶惰蟲讓你完全不想動？

無力鬼讓你沒動力甩脂？

極端鬼讓你沮喪拋不開？

Chapter 4 暢通經絡 去濕性體質 體內濕氣太重 減肥難上加難 Chapter 5 聰明利用易瘦食材 1年平均多瘦11kg！

高纖維+瘦身味噌 輕鬆讓你瘦 The Additional Remark 妳想減肥？

請學男人！

你的減重學可以得幾分？

減重觀念大會考！

不及格,鐵定瘦不了!

<<醫師不會教你的瘦身關鍵>>

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>