第一图书网, tushu007.com

# <<脂肪がみるみるスッキリ!>>

## 图书基本信息

书名：<<脂肪がみるみるスッキリ!>>

13位ISBN编号：9784569699363

10位ISBN编号：4569699367

出版时间：2008

出版时间：PHP研究所

作者：Natasha Starffin

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

# <<脂肪がみるみるスッキリ!>>

## 内容概要

私たちの顔がひとりひとり違うように、体もひとりひとり違うってこと、知っていますか?体質など、ボディタイプによって、ダイエット法も変わってきます。
だから、友達が成功したダイエットに挑戦しても自分は全然ヤセられない、ということが起きたりするのです。

ボディタイプは、私たちの体内で作られる「酵素」と呼ばれるたんぱく質の働きが個人個人で違うことから生じます。

本書では、Aタイプ、Lタイプ、Pタイプ、LAタイプ、4つのボディタイプでエクササイズや食事法など項目別に、酵素を効率的に活性させ、
脂肪をみるみる落とす具体的なダイエット法を図解でわかりやすく解説します。

このダイエット法なら各タイプが抱える体質の弱点がカバーされるので、ヤセてキレイになった体をずっとキープでき、リバウンドの心配もありません。

ダイエット指導のスペシャリストが「憧れの脂肪スッキリ!スリムボディを手に入れる」全ノウハウを伝授します。

第一图书网, tushu007.com


## 作者简介

第一图书网, tushu007.com

# <<脂肪がみるみるスッキリ!>>

## 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