

<<减肥塑身>>

图书基本信息

书名：<<减肥塑身>>

13位ISBN编号：9787106019594

10位ISBN编号：7106019593

出版时间：2003-2-1

出版时间：中国电影出版社

作者：世安

页数：212

字数：150000

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>

## <<减肥塑身>>

### 内容概要

这是一套为女性朋友全方位服务的丛书。

它不仅突破了以往人们对常识的那种狭隘的认识，更突破了时下那些时尚女性图书滥俗的格局，而且从实际情况入手。

系统阐述释了女性所面临的诸多的问题的解决方法，其内容包括了女性日常生活的各个方面的常识。

## &lt;&lt;减肥塑身&gt;&gt;

## 书籍目录

塑千像辛迪·克劳馥一样健美的身材(代序) 第一章 减肥塑身的真相 第一节 必须掌握的热能与营养概念 第二节 人体肥胖的科学解读 第三节 女性减肥塑身的基本判断 第四节 减肥塑身的基本判断 第五节 选择适合自己的减肥的关键要点 第六节 减肥与饮水的科学内涵 第七节 成功减肥塑身的新方法 第二章 盲目减肥的误区 第一节 盲目减肥的错误观念 第二节 误入歧途的错误观念 第三节 冬季减肥的误区 第四节 走出运动减肥的误区 第五节 减肥食谱大批判 第六节 减肥塑身的营养失衡 第七章 盲目减肥的危害 第八章 女性健美的谬误识别 第三章 科学减肥的方略 第一节 做好减肥的计划和心理准备 第二节 日常减肥塑身的基本方略 第三节 健美运动的基础提案 第四节 塑造一双美腿的魔鬼计划 第五节 精心打造美臀的完美方案 第六节 塑造婀娜身材的秘籍 第七节 上班族轻松塑身守则 第八节 名模明星的塑身攻略 第四章 减肥饮食的要诀 第一节 饮食减肥的健康原则 第二节 健身美体的饮食推荐 第三节 减肥塑身的饮食设计 第四节 名模明星的健美食谱揭秘 第五节 拥用修长玉腿的饮食方案.....第五章 瘦身美体的操术

## <<减肥塑身>>

### 媒体关注与评论

书评每一本书都解答着女人最感兴趣的问题，每一本书都详述着种种切实可行的方略，丰富准确的信息，对务类常识细致生动的解读，尤其是那些具体独到、极具典型性的诸多范例。

读来令人茅顿开。

必将为女性的一生提供妙不可言的帮助。

<<减肥塑身>>

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>