

<<让你快速变瘦的101种方法>>

图书基本信息

书名：<<让你快速变瘦的101种方法>>

13位ISBN编号：9787203051268

10位ISBN编号：7203051269

出版时间：2004-9

出版时间：山西人民出版社

作者：纤家三朵花

页数：187

字数：200000

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>

<<让你快速变瘦的101种方法>>

内容概要

减肥最怕三件事,第一件就是用不健康的方法减肥,第二件是怎么也减不下来,第三件则是才减了几公斤就又复胖了。

这本书里没有什么减肥大道理,但是却有许多独家的小秘方,让你可以依照个人的生活习惯、喜欢的方式,让自己瘦得健康又有成效。

总之,无论是魔鬼训练营式减肥,还是高级舒适的SPA瘦身,找对适合自己的减肥诀窍,绝对是减肥大作战成功的首要条件!

<<让你快速变瘦的101种方法>>

书籍目录

不同的年龄有不同的减肥法吃是少如吃得巧减肥要准备哪些家“家伙”节食减肥是怎么回事？
禁食、断食法不要累积生活压力一日两餐减肥法进餐时差减肥法纤维减肥法低脂、无脂减肥法分食减肥法减肥者的金科玉律不要再当饭桶适量的代餐也不错量体重不嫌烦让自己的有饱足感的妙方火锅的享受与“享瘦”（1）火锅的享受与“享瘦”（2）怀孕妇女的体重控制减肥时不能喝太多水？
避孕药会造成暂时性的肥胖不让自己变胖，比事后减肥来得轻松翘二郎腿会让臀部变大完全拒食油质不一定变瘦不加糖的咖啡或茶别上“低脂”的当！
找出无法控制食欲的原因运动一次到底要多久？
优酪乳减肥法跟着明星一起运动四面八方来攻减肥法怎么会越运动越胖心理作用的影响不可忽视不可不提的玫瑰密枣茶运动得宜轻松瘦低脂食谱上桌（1）低脂食谱上桌（2）低脂食谱上桌（3）想减肥就少了蒟蒻度过难熬的减肥停滞期只吃瘦肉可以减肥吗？
蛋的减肥法无三不成礼减肥法摇呼啦圈可以减肥吗我竟然爱上了运动？
如何让下半身不再肥胖？
减肥圣品——苹果减肥圣品——西红柿减肥圣品——绿茶你是吃食材还是吃酱料？
瘦身第一步——早餐让腰部曲线尽现.....

<<让你快速变瘦的101种方法>>

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>