

<<减肥饮食营养误区>>

图书基本信息

书名：<<减肥饮食营养误区>>

13位ISBN编号：9787218051208

10位ISBN编号：7218051200

出版时间：2006-1

出版时间：

作者：卞华伟

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>

## <<减肥饮食营养误区>>

### 内容概要

减肥是成人的事，与儿童无关；不吃肉就可以不长肉，素食能减肥；为了减肥要尽量饿着；吸烟可以减肥；只有节食，才是减肥的最好方法；高强度运动才能减肥等等。

类似这些减肥误区在我们日常生活中俯拾皆是。

本书为“饮食营养误区丛书”之一，从日常生活中常见的减肥误区谈起，将科学的减肥方法寓于简单的生活事件当中，让大家认识到减肥的艰辛，学习到科学的减肥方法，塑造健美的体形。

<<减肥饮食营养误区>>

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>