

<<健康超音速>>

图书基本信息

书名：<<健康超音速>>

13位ISBN编号：9787501157501

10位ISBN编号：7501157502

出版时间：2002-8

出版时间：新华

作者：(美)比尔.菲利浦斯 米切尔.多索

页数：179

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>

<<健康超音速>>

内容概要

本书中收录了很多看了《健康超音速》课程的读者成功减肥的事例，只需每周四小时锻炼，只需一组哑铃配合天然营养，只需要12周时间，而不需要刻意改变你日常的生活节奏，你就能去掉多余的脂肪并且更健康更有型。

<<健康超音速>>

书籍目录

序言：真实的证明前言：希望第一部分：突破他把悲剧变成了成功的喜悦她重新振作起来现在他们热爱生活开始的结束第二部分：跨过深渊重视未来的眼光转变行为方式要点第三部分：辨别谬误和事实要点第四部分：体验健康超音速从计划到实际的分析顶点技术20分钟有氧健身法共享体验要点第五部分：健康超音速的饮食方法准许吃的食物要点第六部分：保持正确的方向将不利转化为动力遵守自我承诺利用积极的压力作动力注重进步，而不是完美应用普遍互给定律要点后记：入门附录：附录A：问答附录B：术语附录C：训练指南附录D：每日进度报告附录E：成功实例

<<健康超音速>>

媒体关注与评论

书评本书中收录了很多看了《健康超音速》课程的读者成功减肥的事例，只需每周四小时锻炼，只需一组哑铃配合天然营养，只需要12周时间，而不需要刻意改变你日常的生活节奏，你就能去掉多余的脂肪并且更健康更有型。

<<健康超音速>>

编辑推荐

本书中收录了很多看了《健康超音速》课程的读者成功减肥的事例，只需每周四小时锻炼，只需一组哑铃配合天然营养，只需要12周时间，而不需要刻意改变你日常的生活节奏，你就能去掉多余的脂肪并且更健康更有型。

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>