第一图书网, tushu007.com

<<Happy减肥美人书>>

图书基本信息

书名：<<Happy减肥美人书>>

13位ISBN编号：9787501951062

10位ISBN编号：7501951063

出版时间：2005-9

出版时间：中国轻工业出版社

作者：北京瑞雅文化传播有限公司

页数：71

字数：100000

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

<<Happy减肥美人书>>

内容概要

《Happy减肥美人书》能真正接触你的减肥困惑，帮你解决减肥难题；告诉你令你发胖的十大真凶以及窈窕淑女减肥的21招秘诀；还有你需要记住的减肥金律和不能轻易尝试的减肥法；除此之外，还有更加轻松愉快的健康减肥方法--心理减肥操、呼吸减肥法和氨基酸减肥法；闲暇之余，还有一杯健康瘦身茶等你来品尝。

看完本书你会发现，通过Happy减肥法，不用接受非人折磨你也能尽情“享瘦”!没钱没闲没有毅力一样可以获得迷人的身材!，同时你也一定会成为一个HAPPY减肥的专家! 向着高标准不断努力吧，性感窈窕的美女--就是你！

<<Happy减肥美人书>>

书籍目录

Part 1 如何计算肥胖指数Part 2 测一测，看你成为骨感美人的可能性Part 3 做个雍容华贵的胖美人，可是要付出健康的代价哦Part 4 最炫的减肥神话，一定正确吗 Part 5 最困扰美人的23个减肥难题大解码 Part 6 令美人发胖的十大真凶Part 7 窈窕淑女减肥秘诀21招Part 8 需要记住的4个减肥金律Part 9 别轻易尝试的10种减肥方法Part 10 心理减肥操令你快速减肥Part 11 日常活动的热量消耗表Part 12 呼吸减肥法Part 13 氨基酸减肥法Part 14 低热量食物Part 15 时尚MM食在“ 享瘦 ”时刻

章节摘录

插图

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