

<<30天打造纤纤玉腿>>

图书基本信息

书名：<<30天打造纤纤玉腿>>

13位ISBN编号：9787501951437

10位ISBN编号：7501951438

出版时间：2006-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：伯克

页数：125

字数：43000

译者：王月芳

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>

<<30天打造纤纤玉腿>>

内容概要

本书中我改变饥饿和改善新陈代谢方面的最新科学理论来更新你的减肥概念，我将与你分享能使你变得更靓丽、更健康、更自信、更快乐的医学知识和技术，我将改变你对脂肪团的错误认识，告诉你它到底是什么东西，它如何形成，我们怎样才能成功地去掉它。

这本书详细了一整套极具成效的练习，每天仅需12分钟就能帮助你打造出一双纤纤玉腿。

通过这套全新的瘦腿操，你还可为自己设计每周3次的强化方案。

你将学会新的、特殊的、能随时随地进行的压肌操，在等电梯时、等公共汽车或火车时、开会时，在书桌前工作时、接听电话甚至在塞车时，你都可以进行这些练习。

还会介绍了一些全新的保健化妆产品，它可以真正有效地抚平你的臃肿的脂肪团。

要达到这种效果一点也不难，就像洗脸一样简单容易。

<<30天打造纤纤玉腿>>

作者简介

凯琳·伯克博士，皮肤医师，研究员，美国康奈尔大学博士，纽约大学医师，现在纽约拥有自己的诊所，是著名加布瑞尼医学中心成员之一。

伯克博士以其在预防、改善皮肤老化和预防、治疗皮肤癌方面的研究而出名。同时，她还是化妆品皮肤病学领域的著名专家。她还担任一些药

<<30天打造纤纤玉腿>>

书籍目录

前言：快乐轻松地打造纤纤玉腿 脂肪团：一点也不神秘 性别差异 为什么是苹果和梨 无脂肪团的生活方式 你的目标，你的行动 “ GREFLOFS ” 吃法：健康，低脂，无糖 “ GREFLOFS ” 计划 快乐的早餐 美录清淡的午餐 高级沙拉 杂锦调味 正确的开始 正餐 天然蔬菜 甜点：隆重的收尾 日常宴会 纤腿运动 健身运动 压肌操 流线型伸展操 12分钟奇迹操 瘦腿操 有氧运动 护理皮肤 刷肤 按摩 30天纤腿日记

<<30天打造纤纤玉腿>>

章节摘录

插图

<<30天打造纤纤玉腿>>

媒体关注与评论

书评消除下半身的脂肪团，塑出优美协调的腿部。

抗腊节食计划：包括80多个易做、美味、能吃得很满足又能吃出健康的食谱，你将很快学会如何用一些食物来替代那些致胖的食物。

抗脂运动计划：包括一些能随时随地进行的“隐形练习”，这些练习完全可以渗透到日常活动中去，不仅简便易行，而且将帮助减少大腿下面的脂肪团。

抗脂皮肤护理计划：3个简单的步骤——刷肤，去屑和按摩，将使你的大腿变得更加光滑细腻。

一本有趣、简单、科学的美体手册。

将帮助你在短短的30天内获得惊人的效果！

<<30天打造纤纤玉腿>>

编辑推荐

消除下半身的脂肪团，塑出优美协调的腿部。

抗腊节食计划：包括80多个易做、美味、能吃得很满足又能吃出健康的食谱，你将很快学会如何用一些食物来替代那些致胖的食物。

抗脂运动计划：包括一些能随时随地进行的“隐形练习”，这些练习完全可以渗透到日常活动中去，不仅简便易行，而且将帮助减少大腿下面的脂肪团。

抗脂皮肤护理计划：3个简单的步骤——刷肤，去屑和按摩，将使你的大腿变得更加光滑细腻。

一本有趣、简单、科学的美体手册。

将帮助你在短短的30天内获得惊人的效果！

<<30天打造纤纤玉腿>>

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>