

<<减肥与健身小窍门>>

图书基本信息

书名：<<减肥与健身小窍门>>

13位ISBN编号：9787508226743

10位ISBN编号：7508226747

出版时间：2003-10

出版时间：金盾出版社

作者：刘丹

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>

## <<减肥与健身小窍门>>

### 内容概要

本书从运动、饮食、药物、心理自然等方面介绍了减肥常识，并分别介绍了面部、颈部、臂部、腹部、腰部、臀部、腿部等身体易胖部位的减肥小窍门，以及运动健身、身体局部健身及生活健身的方法。

本书内容丰富，通俗易懂，操作简单，是广大减肥与健身者的必备读物。

## <<减肥与健身小窍门>>

### 书籍目录

#### 一、概述

- (一) 什么是肥胖
- (二) 肥胖判断公式
- (三) 肥胖的原因
- (四) 科学减肥

#### 二、形体减肥小窍门

- (一) 运动减肥
- (二) 饮食减肥
- (三) 自然减肥
- (四) 药物减肥
- (五) 心理减肥
- (六) 其他减肥
- (七) 减肥禁忌

#### 三、局部减肥小窍门

- (一) 面部减肥
- (二) 颈部减肥
- (三) 臀部减肥
- (四) 腹部减肥
- (五) 腰部减肥
- (六) 臀部减肥
- (七) 腿部减肥

#### 四、健身小窍门

- (一) 运动健身
- (二) 局部健身
  - 头部健身
  - 胸部健身
  - 腰部健身
  - 腹部健身
  - 背部健身
  - 臀部健身
  - 腿部健身
- (三) 生活健身
- (四) 健身注意事项

<<减肥与健身小窍门>>

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>