第一图书网, tushu007.com

<<1天20分钟四周甩开肥胖>>

图书基本信息

书名：<<1天20分钟四周甩开肥胖>>

13位ISBN编号：9787534121128

10位ISBN编号：7534121124

出版时间：2003-8-1

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：郑燕

页数：192

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

担心发胖是爱美人士的共同困扰。
许多人痛恨肥胖，却对它无可奈何，在体重不断爬升的同时，减肥的决心也越来越弱……
　你快被肥胖打败了吗？
千万别放弃，本书能帮助你彻底战胜肥胖，还给你曲线玲珑的身材——在短短的四周内。

<<1天20分钟四周甩开肥胖>>

书籍目录

Part 1 你为什么容易发胖 肥胖的定义 你减掉的是脂肪还是水分 自我检测——　　你属于易胖体质吗 女性一生中的三次发胖危机 越是胖子就越容易发胖吗Part 2 完美瘦身大作战 你每天究竟消耗多少功能 适度运动，越动越瘦 一日有多大运动量最合适Part 3 1天20分钟 四周彻底燃烧脂肪计划 Part 4 合理制定减肥目标Part 5 改变生活方式，立即实施减肥计划Part 6 多喝水会发胖吗Part 7 如何在饱口福的同时 健康减肥Part 8 吃出美丽的瘦身食谱Part 9 防止体态臃肿的穿衣绝招

第一图书网, tushu007.com

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