第一图书网, tushu007.com

<<瘦身绿版方案>>

图书基本信息

书名：<<瘦身绿版方案>>

13位ISBN编号：9787538430561

10位ISBN编号：7538430563

出版时间：2005-3

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：恒兆文化 编

页数：134

字数：112000

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

瘦和胖一直是时尚女性关注的话题，各种瘦身方法也层出不穷，但总不尽人意。
新的研究结果表明，归根结底，瘦身要从合理饮食入手，辅助瘦瘦的生活方式。
瘦身方案红版、绿版根据这一理念和实践为你设计了两种方案。
两种方案可单独使用也可分两个阶段分别使用。
　此方案容易操作，只要按照书中设计的步骤和节奏一步步跟下来，就会达到令人满意的瘦身效果，决不会有损健康噢！
最关键的是，本书会使瘦身者养成瘦瘦的生活方式，让瘦身者的易胖体质转变成为易瘦体质，再也不会有反弹的困扰。
有了方案就快快执行吧！
你会发现瘦身其实也是一件很自然的事情。

第一图书网, tushu007.com

<<瘦身绿版方案>>

书籍目录

出版源起不吃药，不节食，9天瘦3千克还能不反弹善用本书/给你一副傲人的身材用一本日记本把自己变成易瘦体质瘦瘦的生活记录方式饮食日记表记录方法瘦身金三角之一 1400卡神奇饮食法 为什么是1400卡？
1400卡瘦身日记本 万一多吃了怎么办？
减掉脂肪不减美丽与体力瘦身金三角之二 瘦瘦生活体质变身法 你要过胖胖的生活还是瘦瘦的生活把自己变成容易瘦的体质瘦身金三角之三 21道中医元气瘦身餐，吃得越多瘦得越多 1 鲫鱼丰胸瘦身汤 2 珍白瘦身凉拌拼盘 3 山楂消脂解烦汤 4 菊花除痘瘦身茶 5 陈皮代谢汤面 6 芹菜嫩肤汤 7 酸梅清肠汤 8 高C双萝卜汤 9 竹笋除脂汤 10 三花理气减肥茶 11 普菊理肝茶 12 海带降脂清肝汤 13 薏仁瘦身润肤粥 14 优酪乳美肠汁 15 香菇减肥鸡汤 16 竹笙轻身鸡汤 17 黄瓜降脂汤 18 芹菜补血清肠汤 19 嫩玉米玲珑汤 20 无敌蔬菜汤 21 鲤鱼瓜豆汤附录 卡路里热量速查表超简易的卡路里速学方法外食族热量全收集 1 中餐 2 快餐 3 西餐 4 便利商店 5 面包 6 乳制品 7 饮料

媒体关注与评论

书评本书完全按着身体需要，为你量身制定了一套瘦身实战方案，照着去做，坚持下来，一点也不困难哦！
别人和你自己很快就会看到你的变化啦！
一般有肥胖困扰的人，只要遵照书上已经规划好的饮食指导，大都能轻易达到减肥效果。

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