第一图书网, tushu007.com

<<懒人爱苗条>>

图书基本信息

书名：<<懒人爱苗条>>

13位ISBN编号：9787540314460

10位ISBN编号：754031446X

出版时间：2009-1

出版时间：湖北辞书出版社

作者：周辰月，胡蓉 著

页数：107

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

内容概要

何为“懒人”？

如果你还认为专指好吃懒做、面目可憎的遣遇人，那你就真的out了！

“懒”，意味着简单，意味着便捷，意味着删繁就简，意味着去芜存菁！

懒是一种态度，它把我们从烦人的琐事中解放出来，让我们拥有更轻松的生活。

懒是一种智慧，它改变我们每天朝九晚五的单调，将更多的自由时间归还给我们。

懒是一种情趣，它使我们的生活更加丰富多彩，给我们带来更多惊喜和乐趣。

懒是一种境界，它让我们本着简单的理念、率真的态度，从容地面对每一天！

这就是“新懒人主义”！

从现在开始我们的“新懒人主义”生活吧！

第一图书网, tushu007.com

<<懒人爱苗条>>

书籍目录

1 我的上班时间
起床之后
早晨暖暖身
洗脸也瘦瘦
早餐很重要
上班路上
巧穿美鞋助瘦腿
乘公车瘦身法
包包的另类提法
逃离拥挤的电梯
办公时间
坐姿小秘诀
抬头挺胸好身姿
肩颈大改善
手臂放松运动
消除手部不适
抚平凸凸小腹
腹式呼吸法
随时随地塑美臀
大腿内侧的秘密锻炼法
小腿肉肉少一点
站姿改一改
午休时间
午饭后的全身放松
饭后腹部也收收
美臀新主张
手臂赘肉，bye-bye
卫生间巧练大腿
下班之后
回家的路上
回家后的小点心
晚餐有讲究
大笑减肥法
电话旁的书
电视时间收小腹
让脚踝更细
睡觉之前
泡个美体澡
淋浴减肥法
盐的妙用
每日瘦脸操
按摩瘦小腹
消除小腿肿胀
睡多长胖是误会
助眠小运动

第一图书网, tushu007.com

2 我的休闲假日
……
3 我的美体课程
附录

章节摘录

插图：

编辑推荐

《懒人爱苗条》：新懒人主义丛书。
我懒我快乐，越懒越享受。
可爱手绘图＋简单三四步，教懒人MM轻松成为料理达人！

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