

<<减肥圣经>>

图书基本信息

书名：<<减肥圣经>>

13位ISBN编号：9787541620621

10位ISBN编号：7541620629

出版时间：2004-1

出版时间：云南科学技术出版社

作者：庄佩玲

页数：151

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>

## <<减肥圣经>>

### 内容概要

美身诀窍： 1.每周3-4次，到健身房运动、水疗、三温暖 2.每天100次以上仰卧起坐 3.每天30分钟以上瑜珈操 4.每天吃一种以上的水果 5.早午餐吃得丰富，晚餐不吃米饭、面食，多吃蔬果 6.忧愁、愤怒尽量短暂，心境常保自在、快乐

## <<减肥圣经>>

### 作者简介

庄佩玲 中国台湾大学农业推广系学士、美国南加州大学公共行政硕士、美国南卡罗来纳州立大学公共卫生学院博士班。

血型：O型

星座：金牛座

喜欢颜色：深粉红、苹果绿

喜欢宠物：猫咪、狗狗

喜欢休闲：瑜珈、爵士乐、阅读

喜欢食物：水分多

## <<减肥圣经>>

### 书籍目录

第1章 减肥前不可不知 一 减肥前的心理建设 二 快速减肥危害身体健康 三 制定减肥计划 四 哪些人需要减肥 五 减肥前先做健康检查 六 超级瘦身三合一第2章 肥胖是一种慢性病 一 肥胖的原因 二 肥胖的种类 三 减肥方法大集合 四 认识各种减肥药 五 正确的减肥方法第3章 减肥STAR计划 一 从饮食入门 二 从运动入门 三 从生活习惯入门第4章 减肥问答第5章 结语

<<减肥圣经>>

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>