

<<窈窕依旧>>

图书基本信息

书名：<<窈窕依旧>>

13位ISBN编号：9787542836670

10位ISBN编号：7542836676

出版时间：2004-12

出版时间：上海科技教育

作者：安雅·埃勒曼

页数：144

译者：丰卫平

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>

<<窈窕依旧>>

内容概要

您是不是没有增加饮食数量，但体重却增加了？

为什么三十岁以上的男士和女士体重会突然增加呢？

为什么减轻体重突然变得这么困难？

您节食减肥的效果如何？

本书为所有想保持苗条或者想变得苗条的人提供美体瘦身之道。

本书是从德引进的生活类畅销书,主要针对30岁以上的人减肥和保持苗条体形之需而编写的。

<<窈窕依旧>>

书籍目录

前言减肥——我们怎样行动 交通规则决减掉超出的体重 我们的动机是什么人过三十体重为什么会增加 紧张使人发胖 身体的转变 更年期——女人的身体产生什么变化正确的营养行之有效 吃是一件好事 食品成分简介 正确的饮食方式 地中海生活艺术——享受您匀称的身材 最严重的营养错误 对身体有益的补充 一个好主意：给节食食品店打电话 节食减肥互补医药促进减肥 中医减肥 顺势疗法减肥 健康瘦身运动 女性与运动 诊断和治疗中心——一切置于监督之下 适宜中青年人的耐力运动项目十种 快速减肥的小窍门

<<窈窕依旧>>

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>