

<<懒美人消脂速成法>>

图书基本信息

书名：<<懒美人消脂速成法>>

13位ISBN编号：9787543316409

10位ISBN编号：7543316404

出版时间：2003-6-1

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：康健

页数：143

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>

<<懒美人消脂速成法>>

内容概要

为了达到理想瘦身的梦想，本书的内容均由专家精心设计，只要持之以恒，将能使你从头到脚曲线再造。

不过，很多人常在千辛万苦减肥瘦身后，又在极短时间内反弹，令人扼腕的5个技巧。

此外，7个生活瘦身秘诀，也能帮助你随时随地注意保持好身材。

肥胖，多半由吃开始，所以，该怎么吃才能避免发胖，自然也成为每日必修之一。

本书的Part 5让你想瘦、享瘦也能从吃开始。

<<懒美人消脂速成法>>

书籍目录

1 10个减肥速成捷径10个让你瘦下来的方法避免反弹的5个小技巧7个生活瘦身秘诀2 消脂、享瘦——懒美人完全瘦身战略懒人毛巾操的三大瘦身功效重现美丽的减肥秘诀3 告别赘肉！想瘦哪里就瘦哪里1天15分钟，让你重塑窈窕纤细修长美腿篇去脂瘦腰篇从背部到臀部的曲线再造篇4 天天轻松瘦，美丽靠自己抬头挺胸且看我篇瘦臂美肩篇消除双下巴篇5 怎么吃才可以避免发胖饭前30分钟喝水有助于减肥自制瘦身餐的十项重点

<<懒美人消脂速成法>>

编辑推荐

想要拥有好身材，不少爱美人士宁愿忍饥挨饿、力行魔鬼式的瘦身法，不过由于难耐辛苦，半途而废、功败垂成的人也不在少数。为了避免瘦身形噩梦一再得演，本书提供最简单、最健康、最实用的方法，让你既能轻松“享瘦”，又能拥有健康。

<<懒美人消脂速成法>>

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>