第一图书网, tushu007.com

<<女人明白要趁早之和潇洒姐塑身100天>>

图书基本信息

书名：<<女人明白要趁早之和潇洒姐塑身100天>>

13位ISBN编号：9787550220768

10位ISBN编号：755022076X

出版时间：2013-12

出版时间：北京联合出版公司

作者：王潇

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

这是一本为渴望重塑自己身心、从此“有型地活着”的女性量身定制的女性励志书。
作者试图通过“塑身100天”这个“变身游戏”来从正视/接受自己、戒掉零食、调整饮食结构、马上行动、进行力量、将塑身当成一种习惯等众多方面来展示塑身这件事儿带来的神奇变化，并希望将这种变化带来的欣喜分享给每一位渴望变身的女性，帮助她们“定制全新的自己”。

作者简介

王潇
1978年 出生于北京，天蝎座，A型血。

毕业于中国传媒大学播音系，曾在中央电视台1套节目直播整点新闻，后就职于美国安可顾问公司战略传播部。

2004年 以总分第一名考入中国人民大学艺术学院研究生院。

2006年 创业，成立目后佐道顾问公司。

2007年 获中国人民大学新媒体专业硕士学位。

2008年 发表网络红文《写在三十岁到来这一天》。

2010年 出版《女人明白要趁早》，并一举成为年度畅销书。

2012年 12月23日生下女儿问问，产后第36天启动“和潇洒姐塑身100天”，用100天时间恢复了产前身材。

2013年 出版《女人明白要趁早之三观易碎》。

书籍目录

前言 变身游戏
本书使用说明
身体管理坐标轴
定制全新的自己
Stage1 正视自己
Stage2 戒掉零食
Stage3 调整饮食结构
Stage4 现在，立刻，马上
Stage5 随时随地消耗热量
Stage6 光瘦不行
Stage7 拼死保持腰围
Stage8 在家就能完成
Stage9 从体系出发思考问题
Stage10 塑身是一种习惯
附录 动作大全集
后记 100天，一年，一生
致谢

第一图书网, tushu007.com
<<女人明白要趁早之和潇洒姐塑身100天>>

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