

<<完全健康手册4>>

图书基本信息

书名：<<完全健康手册4>>

13位ISBN编号：9787801095459

10位ISBN编号：7801095456

出版时间：2002-04

出版时间：中央编译出版社

作者：李芳

页数：194

字数：138

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>

<<完全健康手册4>>

内容概要

瘦身专家指出：通过计算热量来控制饮食达到瘦身的目的是不起作用的。这种劳心智饿肌体做法的结果只能是导致体内新陈代谢速度减缓，让人感到更加疲劳，严重者会因此罹患骨质疏松症，而体内真正需要减去的脂肪并没有减掉。

本书的魅力在于：不是通过说教剥夺你吃的权利，相反你会发现本书从始至终都体现着一种“愉悦自我”的自由情绪，使你永远不做饥饿的奴隶！

抛弃那些损害身体的减肥方法：快快加入到我们健康的“瘦身革命”队伍中来吧！

<<完全健康手册4>>

书籍目录

前言

第一章 瘦身宣言

第二章 吃出杨柳细腰

第三章 喝水能瘦身

第四章 玩出好身材

附录

<<完全健康手册4>>

媒体关注与评论

书评你知道吗？

如何让你既成功瘦身，又健康美丽 如何让你“贪吃”也能瘦身，不再做“饥饿的奴隶” 水真的有瘦身的魔力吗 运动瘦身的要点是什么 饮食瘦身法的秘诀 医学博士将告诉你一切 我们的口号是：生产健康！

我们的宗旨是：全力做公众健康的守护神！

<<完全健康手册4>>

编辑推荐

你知道吗？

如何让你既成功瘦身，又健康美丽 如何让你“贪吃”也能瘦身，不再做“饥饿的奴隶”
水真的有瘦身的魔力吗 运动瘦身的要点是什么 饮食瘦身法的秘诀 医学博士将告诉你一切

我们的口号是：生产健康！

我们的宗旨是：全力做公众健康的守护神！

<<完全健康手册4>>

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>