## <<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