

<<魅力瘦身全书>>

图书基本信息

书名：<<魅力瘦身全书>>

13位ISBN编号：9787802132184

10位ISBN编号：7802132185

出版时间：2006-6

出版时间：海潮出版社

作者：三叶

页数：468

字数：600000

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>

<<魅力瘦身全书>>

内容概要

本书精选各种减肥瘦身方法，不仅包括常有的饮食瘦身、运动减肥，还包括了不少另类瘦身法，并介绍了杰出佳丽的成功瘦身方法。

男子减肥计划和瘦身案例，专家瘦身课堂，以及非常全面的个人瘦身方案，是一本时尚流行，健康有效。

轻松瘦身的经典读本。

你觉得自己需要减肥么？

如有需要，那么该从何处下手呢？

控制饮食么？

还是运动瘦身？

或者抽脂？

任何一种瘦身方法都可能有效，但最重要的是，找出关键找对方法。

本书给你带来的，是量身定制的全方位的瘦身美体计划，公开最新、最具权威的美体修身秘方，提供有关饮食、运动、医疗、排毒、休闲等一系列瘦身方案，倡导健康的生活方式和瘦身理念，塑造出健康完美的曼妙体态!马上行动起来吧，一起来分享瘦身的秘密和乐趣!

<<魅力瘦身全书>>

书籍目录

序言第一章 健康瘦身常识 哎哟！

我怎么胖了 健康容不得肥胖 肥胖的预防及瘦身方案第二章 选择瘦身饮食 能使人瘦下来的食物 改变不良的饮食习惯 精心打造瘦身食谱第三章 运动，瘦身的灵丹妙药 运动瘦身基本常识 日常瘦身运动 健康美体操瘦身 瑜伽瘦身法第四章 医疗瘦出好身材 医疗瘦身常识 值得信赖的瘦身中药 按摩瘦身 现代医学之药物瘦身 手术瘦身第五章 健康排毒，有效瘦身 排毒瘦身基本知识 排毒净化 释放体内废气 清除淤血 清除水毒 断食排毒 其他排和毒瘦身疗法第六章 休闲生活也瘦身 洗浴瘦身 日常生活瘦身法 瘦身有奇招 前卫时尚瘦身法 打造“魔鬼身材” 修饰装扮瘦窈窕第七章 心态，成功瘦身的关键 好心态是瘦身的基础 简单易行的心理瘦身法 给瘦身者的忠告

<<魅力瘦身全书>>

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>