

## <<边上班边塑身>>

### 图书基本信息

书名：<<边上班边塑身>>

13位ISBN编号：9787806852323

10位ISBN编号：7806852328

出版时间：2004-8

出版时间：上海画报出版社

作者：马雨默;邵蕾

页数：267

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>

## <<边上班边塑身>>

### 内容概要

窈窕美丽、凹凸有致的体态似乎永远是女人不懈的追求。  
虽然体型的肥环燕瘦更多时候来自天生，但是后天的锻炼和保养往往能起到决定性的改善作用。  
想要成为赏心悦目的纤美丽人吗？  
从现在开始，重新设计自己的塑身计划吧！

## <<边上班边塑身>>

### 书籍目录

前言 上班族塑身宣言听，身体在说话 解构你的身体 你的身材“健康”吗？

减肥：为了塑造和谐的形体美 中医减肥工作着 美丽着 从今天开始，边上班边塑身 上班族体型锻炼时刻表 让我们开始锻炼吧 运动效果大比拼 每晚的工作-冥想瘦身让窈窕与美味共存 饮食瘦身-观念先进 生物钟饮食调理计划 上班族营养塑身教室 美味佳肴巧搭配 上班族饮食瘦身计划 上班族完美塑身计划 让锻炼无处不在 适合上班族的塑身运动 局部塑身：让身材凹凸有致 将塑身计划进行到底宠爱自己的身体 美丽女人香-熏香的秘密 静心瑜伽，让身体放松 洗澡也能减肥 浴后按摩，减压又塑身 健康身材从解毒开始 做个健康睡美人减肥人生 减肥方法大汇总 哪些食品让你越吃越瘦？

减肥误区 当你感到困惑时，减肥Q&A 西药减肥好不好？

手术减肥与仪器减肥 塑造美丽局部改变你的生活方式 哪些习惯必须改 打败心魔，才能获得成功 建立自己的减肥目标及计划 控制食欲与情绪名人减肥经

<<边上班边塑身>>

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>