第一图书网, tushu007.com

<<快速瘦身120 法>>

图书基本信息

书名：<<快速瘦身120 法>>

13位ISBN编号：9789861481739

10位ISBN编号：9861481737

出版时间：20050309

出版时间：愛迪生

作者：簡芝妍

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

<<快速瘦身120法>>

内容概要

全書分為五大章節，包括：
◎時尚妙方篇——玩遊戲、聽音樂也能減肥喔！
您一定要知道，許多妙法都能助您easy瘦身、快樂減肥！
◎飲食療養篇——什麼是「聰明瘦身法」？
就是告訴您如何享受美食不怕胖！
！

◎運動鍛鍊篇——您有局部肥胖的困擾嗎？
不用擔心，不少簡單的小運動都能幫助您甩開肉肉煩惱。

◎生活調理篇——驚訝嗎？
做家事不僅只能讓家裡清潔乾淨，還能幫助您雕塑魔鬼身材唷！

◎按摩泡澡篇——大忙人、大懶人絕對不能錯過的資訊，按摩泡澡不但能給您全身全方位的細心呵護，還能讓您體驗瘦身神效。

透過深入淺出的文字敘述，和簡易明白的操作方法等，120個減肥絕招，絕對能讓讀者花最少的錢，成功雕塑出曼妙身段，健康窈窕，成為眾人注目的焦點。

作者简介

簡芝妍
政治大學新聞系畢業。

曾擔任媒體企劃、主持人、旅遊文字工作者，以及企業行銷企劃專員。

目前為生活時尚寫作者。

喜好研究各地美食文化，常利用工作旅行時，探訪各地美食文化。

興趣是陶器創作、四季料理創作。

擅長餐桌佈置、陶藝設計，以及禮品設計等DIY生活創意。

著作：《智慧創造好命女》、《女人寫給女人的辦公室貼心話》、《生病不用看醫生》、《健康萬能茶》、《蕃茄健康美容療法》、《泡澡治百病》等。

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