

<<不一樣的代謝瘦身法>>

图书基本信息

书名：<<不一樣的代謝瘦身法>>

13位ISBN编号：9789868425743

10位ISBN编号：9868425743

出版时间：2008-7

出版时间：康鑑文化

作者：簡芝妍

页数：224

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>

<<不一樣的代謝瘦身法>>

內容概要

啤酒肚愈來愈大？

好不容易瘦了又復胖嗎？

你的飲食習慣與生活方式，決定你的體型本書完全解析改善腹部贅肉的飲食方式搭配運動、按摩、泡澡等各種瘦身法不用上健身房，花小錢就能擁有扁平美麗的小腹本書特色： 脂肪成因大公開從體質、飲食、生活作息等各層面，完整解析肥胖的主要因素。

圖解說明，易讀又好懂。

完全降脂的飲食方式減重瘦身就從飲食做起，本書詳列21種高纖低熱量的食材，搭配喝水排毒法、斷食清腸法、外食瘦身法等各式計畫，要你用吃的就能瘦。

60道吃不胖高纖料理飲料、粥品、小菜、三餐主菜等，57道高纖美味的瘦身料理，讓你愈吃愈苗條。

31種細腰體操以真人示範圖解體操、瑜珈運動，每日花10分鐘動一動，就能成功甩油，擁有纖細小蠻腰。

6種塑身指壓按摩法運用指壓穴位的方式，按出輕體纖腰。

12種瘦身泡湯法精選12種不同藥草浴，以泡湯方式幫助燃脂去油。

<<不一樣的代謝瘦身法>>

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>