

<<减肥天书>>

图书基本信息

书名：<<减肥天书>>

13位ISBN编号：9787122017543

10位ISBN编号：7122017540

出版时间：2008-1

出版时间：7-122

作者：漠璇

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>

## <<减肥天书>>

### 内容概要

首度公开作者的减肥日记60篇，真实记录了作者在100里狂减88斤的减肥历程，从172斤变身为87斤的减肥历程，真实、生动、感人，并配有大量作者自己拍摄的照片，让你了解大肥妇窈窕变身美丽俏佳人的真实蜕变过程！

作者的减肥博客点击量超过230万人次，减肥故事被数十家媒体争相报道。

## &lt;&lt;减肥天书&gt;&gt;

## 书籍目录

- 一 减肥日记 6月24日——我的觉醒日 6月25日——减肥的第一天 6月26日——可怕的食欲 6月27日——尝试着做更多运动了 6月28日——还有多久才能成功？  
6月29日——只有酸奶的1天 6月30日——终于减掉3斤了 7月1日——尝试了原地跑步 7月2日——生日快乐！  
变身中的明日公主！  
7月3日——高跟鞋是这样穿的 7月4日——新的减肥餐单 7月6日——164斤，我在做梦吗？  
7月7日——我想瘦得更快 7月8日——三片三文鱼的一天 7月9日——水？  
还是无糖可乐？  
7月10日——坚持住坚持住 7月11日——三天减了6斤，开心！  
7月12日——裤子往下掉了 7月14日——该死，不能游泳的日子 7月16日——成功赶走20斤 7月17日——买新衣服记 7月20日——郁闷的平台期降临了？  
7月23日——完美的胜利 7月24日——跳跃式的成果 7月25日——第一个月，我减掉了27斤 7月26日——姥姥心疼了 7月27日——142斤，我看起来像个正常人了 7月28日——原来家里的小区那么大 7月30日——胖妞的舞蹈生涯 8月5日——达到目标40斤 8月10日——平台期又降临了 8月12日——谢谢你的离去 8月13日——126斤有腰线了 8月14日——ONLY——终于可以穿上你了 8月15日——平台过后事半功倍 8月23日——约定 8月25日——KTV减肥法 8月26日——姐姐被我吓倒了 8月29日——110斤的喜悦 9月1日——母校之行 9月3日——你是谁 9月7日——空中的日记 9月8日——我继续让身边的人吃惊 9月10日——请叫我美女，谢谢！  
9月12日——解决便秘的问题 9月13日——小姐，可以认识你DS？  
9月15日——依然97 9月19日——穿着吊带看日落 9月22日——我还是我吗？  
9月23日——买不到鞋子了 9月23日——3个月减了83斤 9月24日——不习惯 10月1日——国庆日 爱国日 10月4日——减肥100天！  
10月5日——减肥减到晕倒？  
10月6日——最终体重84斤 10月7日——减肥长征圆满结束！
- 二 减肥食谱 瘦身美食之——醋拌海带丝 瘦身美食之——多宝青口 瘦身美食之——海带烩豆腐  
瘦身美食之——海鲜鸡蛋饼 瘦身美食之——海鲜酿扇贝 瘦身美食之——苹果鸡块 瘦身美食之——魔芋海带煲 瘦身美食之——月见乌冬三 TIPS 心得篇 对禁忌食品说不！  
衣柜里的小秘密（一） 怎样运动才最有效 古老神秘的瑜伽 保持篇 如何保持体重不反弹 衣柜里的小秘密（二） 如何吃多吃好又吃不胖

<<减肥天书>>

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>