

<<享瘦不难>>

图书基本信息

书名：<<享瘦不难>>

13位ISBN编号：9787206039645

10位ISBN编号：7206039642

出版时间：2002-5

出版时间：吉林人民出版社

作者：魏中乔

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>

<<享瘦不难>>

内容概要

作者减肥39公斤真实记录，首次提示减肥时体重下降的周期规律，告诉你为什么上周减去4公斤，本周却原重未变。

不用花钱吃药、按摩或大量运动！

一个月轻松减肥5-10公斤！

不反弹！

！

本书介绍的减肥方法有以下五个特点：

- 一、全部是作者本人减肥过程的真实记录；
- 二、减肥方法效果显著，安全可靠不反弹；
- 三、不用花钱，完全靠自己本身的努力来完成；
- 四、通过本书让你养成健康的生活习惯，永不肥胖；
- 五、让你的人生更成功。

本书倡导了全新的减肥革命，在保证人体所需营养的同时，养成正确的生活习惯从而达到减肥成功的目的。

<<享瘦不难>>

书籍目录

第1章 享“瘦”原来并不难

第2章 正确的养生之道

第3章 开始新生活

第4章 肥胖的产生及危害

第5章 健康的瘦身食物

附录：标准体重的测定

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>