

<<我塑我形>>

图书基本信息

书名：<<我塑我形>>

13位ISBN编号：9787216040068

10位ISBN编号：7216040066

出版时间：2004-08-01

出版时间：湖北人民出版社

作者：兰秀英

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>

## <<我塑我形>>

### 内容概要

你是否为你的身材而苦恼？

你是否为你的体重而担忧？

你是否正在寻觅一种适合自己的生活方式？

你应该庆幸与此书的相遇，无论你是否肥胖，它都会引导你进入科学健康的生活轨道。

对照此书反省我们的生活习惯，我们会很惊讶地发现：原来我们的生活太随意了，太逐流于惯性和惰性了。

我们会为我们的随意付出惨重的代价；瞧：肥头大耳，大腹便便，企鹅和般的步伐……都拜我们随意的生活所赐。

本书荟萃了国内外报刊有关减肥塑身的资料，它们便是一串串闪闪发光的生活新观念、新主张，是生活的有人的发明、发明和创造。

相信你翻阅后，会有某种紧迫感，也许会马上行动，照书上所说的去做。

## <<我塑我形>>

### 书籍目录

1 专家说减肥 肥胖对人类造成的14种危害 肥胖寻因 神秘的脂及细胞 营养缺乏也也肥 疾病也能导致肥胖 怎样能算肥胖病 成人肥胖症的评定 依据皮下脂肪厚度判断肥胖程度 检查你的肥胖程度及肥胖类型 隐性肥胖测试站 哪些人容易“复胖” 减肥重在能量“收支”平衡 减肥与瘦身是一回事吗？

减肥应遵循的主要原则 节食减肥四律 影响减肥效果的因素2 享“瘦”生活 快乐人生，轻松享“瘦” 安排你的瘦身行程 完美体形每日公约 家务减肥 瘦身不流汗的15个妙招 寻找适合自己的15个妙招 看身体 做运动 减肥忌tang 减肥的10膀的10种最佳方法 日本流行“瘦身30法则” 美国减肥诀窍 生活中可进行的运动 活动5分种消耗的卡路里3 好身材吃出来 女性减肥膳食的最佳模式 调节激素食疗减肥法 进食·减肥朋拼盘 .....4 运动瘦身现在时5 美体关键词6 塑形新主张7 减肥误区8 明星秘笈9 我的故事

<<我塑我形>>

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>