

<<魔鬼身材雕塑法>>

图书基本信息

书名：<<魔鬼身材雕塑法>>

13位ISBN编号：9787500110484

10位ISBN编号：7500110480

出版时间：2002-11

出版时间：中国对外翻译出版公司

作者：雷蒙

页数：115

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>

## <<魔鬼身材雕塑法>>

### 内容概要

减肥、塑身目前在国内是“全民运动”，书店里的非文学类书架上多是此类书籍，而且还是排行榜上的常客。

很懂的是绝大部分的此类书籍，是一些歌手、演员的个人瘦身经验之说，真正实际帮助别瘦身的可能性并不高。

精准的瘦身指南，必须靠对食物机能有正确认知、对控制肥胖有专业研究的专业人员，设计一般大众能进行的有效塑身调理方法，才能让人健康地瘦身。

只要20分钟床上瘦身操，雕塑您魔鬼般的身材！

让你快速窈窕，穿上最想穿的性感衣服！

本书作者对食物、营养与中药的知识非常丰富，诚恳又热心，每次和他讨论或闲聊，都能得到关于健康或营养的新情报。

如果你想用轻松自然且不麻烦的方式瘦下来，如果你很忙，没空运动或餐餐计算卡路里，如果你不想饿肚子减肥，如果你想越瘦越健康美丽，就来体验雷蒙老师的40道享“瘦”果汁与床上瘦身操的减肥魔力吧！

## <<魔鬼身材雕塑法>>

### 书籍目录

推荐序 吃出健康活力来 所向披靡的减肥魔法 有益身心的天然减肥法 瘦身之道在于正确饮食 40道优质  
瘦身蔬果汁 水果汁 紫苏菠萝土豆汁 葡萄柚南瓜子汁 火龙果乌梅鲜奶汁 葡萄苹果汁 乌梨枇杷  
汁 百香芹柚汁 葡萄花生酸奶汁 蔬果汁 青木瓜花生酱果汁 龙须菜薏仁蜜枣汁 梅醋南瓜汁  
西芹绿茶果汁 荸藓鲜芦笋酸奶汁 葫芦枸杞黑枣汁 红凤菜咸丰草芦荟汁 油菜苹果柠檬汁 生木  
瓜纳豆汁 蔷薇果西兰花汁 酸奶梅醋汁 莲藕梅醋汁 黄瓜大豆汁 玉菜胡萝卜汁 ..... 青草茶享  
瘦运动处处皆宜 附录一 瘦身蔬果汁的功效表

<<魔鬼身材雕塑法>>

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>