

<<胖精灵的减肥魔法>>

图书基本信息

书名：<<胖精灵的减肥魔法>>

13位ISBN编号：9787500667605

10位ISBN编号：7500667604

出版时间：2006-1

出版时间：中国青年出版社

作者：蛋

页数：176

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>

## <<胖精灵的减肥魔法>>

### 内容概要

总是羡慕在班上身材苗条的同学吗？  
自己是不是也想跟书中的主角一样，正在努力减肥呢？  
其实减肥最大的目的就是在让自己的身体更加健康，因为肥胖是会带来许多疾病，有时候更会造成自己心理的沉重压力，让自己渐渐的失去自信或是产生不好的观念，所以一起跟着书中的胖精灵学习健康的减肥魔法吧！

书中以孩子肥胖问题为中心，并教导孩子减肥与身体健康的关系，教导孩子饮食与生活习惯的正确性，用生动的图文并茂的形式，带领孩子走向自发探究什么是好习惯，什么是坏习惯。

能变苗条一直是胖乎乎的小饭桶婷瑶的愿望。  
但让婷瑶苦恼的是，她似乎连喝水都能长肉。  
就是这样的一个婷瑶最终却找到了减肥秘方。  
各位是不是也想知道婷瑶的减肥秘方，变得更加苗条呢？  
那么，就从现在开始，跟着婷瑶进行科学减肥吧！

## <<胖精灵的减肥魔法>>

### 书籍目录

序言讨厌胆固醇危险的单食减肥频繁吃零食是肥胖的捷径健康减肥方法快吃多吃的问题快餐的诱惑易胖的食物肥胖的孩子和苗条的孩子最有效的减肥要领一定要吃早餐水，不是堪称单纯的水肥胖度的计算方法肥胖孩子的心理肥胖度测试错误的心理压力消除法苗条孩子的秘诀幸福地减肥让我们写减肥日记吧怎样防止溜溜球现象呢快乐的伸展运动减肥体操寻找减肥的朋友比减肥更重要的东西饮食热量词典运动消耗热量表

## <<胖精灵的减肥魔法>>

### 媒体关注与评论

减肥秘方22招，能变苗条一直是胖乎乎的小饭桶婷瑶的愿望。但让婷瑶苦恼的是，她似乎连喝水都能长肉。就是这样的一个婷瑶最终却找到了减肥秘方。各位是不是也想知道婷瑶的减肥秘方，变得更加苗条呢？那么，就从现在开始，跟着婷瑶进行科学减肥吧！

## <<胖精灵的减肥魔法>>

### 编辑推荐

总是羡慕在班上身材苗条的同学吗？  
自己是不是也想跟书中的主角一样，正在努力减肥呢？  
其实减肥最大的目的就是在让自己的身体更加健康，因为肥胖是会带来许多疾病，有时候更会造成自己心理的沉重压力，让自己渐渐的失去自信或是产生不好的观念，所以一起跟着书中的胖精灵学习健康的减肥魔法吧！

书中以孩子肥胖问题为中心，并教导孩子减肥与身体健康的关系，教导孩子饮食与生活习惯的正确性，用生动的图文并茂的形式，带领孩子走向自发探究什么是好习惯，什么是坏习惯。

能变苗条一直是胖乎乎的小饭桶婷瑶的愿望。  
但让婷瑶苦恼的是，她似乎连喝水都能长肉。  
就是这样的一个婷瑶最终却找到了减肥秘方。  
各位是不是也想知道婷瑶的减肥秘方，变得更加苗条呢？  
那么，就从现在开始，跟着婷瑶进行科学减肥吧！

<<胖精灵的减肥魔法>>

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>