

<<34.25.34塑身大作战>>

图书基本信息

书名：<<34.25.34塑身大作战>>

13位ISBN编号：9787501539383

10位ISBN编号：7501539383

出版时间：2004-5

出版时间：知识出版社

作者：人生MENU编辑部

页数：219

字数：100000

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>

## <<34.25.34塑身大作战>>

### 内容概要

有人会说，一段人生是一段风景，一片风景是一种心情。

那么，我们的人生风景呢？

也许是春之娇媚、夏之艳丽、秋之萧瑟、冬之峻四时皆有吧！

在人生旅程中何尝不是如此呢？

创业的艰辛、理想的坚持、目标的执著、播种的企盼、收割的喜悦……那是血泪与欢笑交织而成的人生历程啊！

欣喜出版发行美颜养身生活用书MISS系列，提供给女性朋友一套健康、美丽、自然、实用的生活保养书籍，将理论融入书中，借图片生动地传达美的信息。

长久以往，女性可以更了解女人，更关怀女人自己。

希望女性朋友能在生活中不断地充实自己、疼爱自己，因为在生活的长河中，惟有继续不断地吸收、反省、更新，才会开灿烂的花，结丰硕的果。

当然，此为居家用书，如果你在瘦身、美容、舒压方面需要更深入的了解，以寻求解决之道的話，仍需要专家的指导与协助。

<<34.25.34塑身大作战>>

书籍目录

PART 0 序 推荐序 女人要成就自己的伟大 编辑手札 还你一身窈窕 PART 1 窈窕理论篇 肥胖心事知多少？  
想减肥，先了解体脂肪 你属于肥胖祸首 PART 2 肥胖陷阱篇 用口或用鼻呼吸，哪一种让你胖？  
告别你的不主睡姿 咀嚼不均也是致胖的隐形杀手 其他影响体态的坏习惯 PART 3 非关脂肪篇 美容之水，也是肥胖之源！  
小腹问题真不小！  
——胀气、便秘、消化不良……问题一箩筐 PART 4 击退脂肪实战篇 全身运动加速燃烧脂肪 肌力运动让你永远苗条 雕塑双峰不求人 手臂VS.无袖上衣 谈一场最美丽的恋爱 缩腰紧腹 重拾小蛮腰 重塑魔力美腿 十大不可不知 PART 5 享瘦沐浴篇 享受沐浴·完全享瘦 健康沐浴美容大公开 按摩和水中运动 泡澡解决身体疑难杂症 PART 6 心灵减压和甜蜜睡眠篇 PART 7 健康美食总动员篇

<<34.25.34塑身大作战>>

章节摘录

插图

## <<34.25.34塑身大作战>>

### 编辑推荐

有人会说，一段人生是一段风景，一片风景是一种心情。

那么，我们的人生风景呢？

也许是春之娇媚、夏之艳丽、秋之萧瑟、冬之峻四时皆有吧！

在人生旅程中何尝不是如此呢？

创业的艰辛、理想的坚持、目标的执著、播种的企盼、收割的喜悦……那是血泪与欢笑交织而成的人生历程啊！

欣喜出版发行美颜养身生活用书MISS系列，提供给女性朋友一套健康、美丽、自然、实用的生活保养书籍，将理论融入书中，借图片生动地传达美的信息。

长久以往，女性可以更了解女人，更关怀女人自己。

希望女性朋友能在生活中不断地充实自己、疼爱自己，因为在生活的长河中，惟有继续不断地吸收、反省、更新，才会开灿烂的花，结丰硕的果。

当然，此为居家用书，如果你在瘦身、美容、舒压方面需要更深入的了解，以寻求解决之道的話，仍需要专家的指导与协助。

<<34.25.34塑身大作战>>

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>