

## <<21天瘦身>>

### 图书基本信息

书名：<<21天瘦身>>

13位ISBN编号：9787501957552

10位ISBN编号：750195755X

出版时间：2007-1

出版时间：第1版 (2007年1月1日)

作者：金山

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>

## <<21天瘦身>>

### 内容概要

作者利用自己在国内外长期帮助肥胖者成功减肥的经验，把美国先进的体重管理理念浓缩到3个星期的计划当中，为广大减肥人群提供了一个21天瘦身计划。这个计划通过改变饮食和运动习惯来达到减肥的目的，它包括了营养均衡的膳食，规律的运动，同时强调了日常生活的行为改变，一天一个侧重点，为瘦身者提供了便于操作的行动指导。例如，如何对待饥饿感，如何让自己在繁忙的生活中找到运动的时间，如何控制情绪化进食和暴食，等等。

当你随着本书开始练习时，会发现自己生活得更健康，更自信。

<<21天瘦身>>

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>