

<<美体瘦身魔法圣经>>

图书基本信息

书名：<<美体瘦身魔法圣经>>

13位ISBN编号：9787506473798

10位ISBN编号：7506473798

出版时间：2012-2

出版时间：中国纺织出版社

作者：夏彬 编著

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>

<<美体瘦身魔法圣经>>

内容概要

《美体瘦身魔法圣经》稿从了解自己的身体、合理瘦身饮食计划、轻松塑造完美身型、四周魔法瘦身计划等四个单元，向读者呈现瘦身的养成应该如何实施，做哪些准备。

<<美体瘦身魔法圣经>>

书籍目录

- Part1 魔法瘦身观念了解你自己的身体
- Part2 魔法瘦身饮食健康的同时每天都能减重
- Part3 魔法瘦身运动活力满满塑造完美身形
- Part4 魔法瘦身计划迅速瘦身四步走
- 附录

<<美体瘦身魔法圣经>>

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>