

<<轻松瘦身>>

图书基本信息

书名：<<轻松瘦身>>

13位ISBN编号：9787532283804

10位ISBN编号：7532283801

出版时间：2013-7-1

出版时间：上海动画大王文化传媒有限公司 上海人民美术出版社

作者：福田千金

译者：乐秀琳

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>

<<轻松瘦身>>

内容概要

这是一本写给懒人的减肥书。

不用下决心！

不用喊口号！

不用定目标！

只要一点小改变就能轻松瘦身！

日本专业医师福田千晶教我们在日常生活中注意一些小细节，只要留心保持一些好习惯就可以减肥啦！

跟减肥药说NO！

跟痛苦的节食生活再见！

跟高强度的运动Byebye！

爱美的妹纸们，还在等什么？

<<轻松瘦身>>

作者简介

作者:(日)福田千晶 译者:乐秀琳

<<轻松瘦身>>

书籍目录

- Part1 “匀称瘦身” 门诊
- Part2 “同步瘦身” 门诊
- Part3 “重新设定” 门诊
- Part4 “饮食减肥” 门诊
- Part5 “治愈疗法” 门诊
- Part6 “心灵疗法” 门诊
- Part7 “借助外力” 门诊
- Part8 “环游世界” 门诊

<<轻松瘦身>>

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>