

<<健康减肥>>

图书基本信息

书名：<<健康减肥>>

13位ISBN编号：9787532388141

10位ISBN编号：753238814X

出版时间：2007-2

出版时间：上海科技

作者：杨眉

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>

## <<健康减肥>>

### 内容概要

《健康减肥》介绍了多种安全、自然、健康的减肥方法，不但在日常生活中随时可做，而且不必去费工夫，无需高价的器具、特别的减肥药品，只需花少少心思，就可享受到立竿见影的瘦身效果。书中除了为读者介绍多种瘦身之道，帮助读者认清阻碍减肥的圈套，还介绍随时可做的轻松减肥运动，引导读者树立坚持减肥的信心，同时还为读者收集了有利瘦身的蔬菜水果，以及数十款减肥餐单，让你可以善加利用，向肥胖的生活说Bye-bye！

<<健康减肥>>

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>