

<<瘦身秘笈36计>>

图书基本信息

书名：<<瘦身秘笈36计>>

13位ISBN编号：9787534585081

10位ISBN编号：7534585082

出版时间：2011-11-20

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：也瘦网

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>

## <<瘦身秘笈36计>>

### 内容概要

想减肥，要管住你的嘴

想减肥，要坚持运动

想减肥，要调整好心态

想减肥，要养成良好的生活习惯

《瘦身秘笈36计》从饮食、运动、心理、生活习惯等方面奉献了诸多减肥计策，帮你切实解决瘦身问题。

<<瘦身秘笈36计>>

作者简介

也瘦网，隶属于上海赢捷信息科技有限公司，是集减重社区、电子商务、移动互联网和体重管理咨询于一体的社区化电子商务平台，拥有营养、中医、运动、心理等领域的上百位驻站专家，致力于打造中国健康瘦身第一品牌和中国最大的自我体重管理平台，向减肥人群提供更为科学的指导和建议，帮大家切实解决体重问题。

## <<瘦身秘笈36计>>

### 书籍目录

#### DNA 关于肥胖的8种人

基因A：饮食过量型

基因B：饮食紊乱型

基因C：盲目择食型

基因D：运动茫然型

基因E：减重文盲型

基因F：情绪进食型

基因G：生活环境型

基因H：代谢不足型

#### 瘦身36计之入门篇

第一计：知己知彼计

第二计：慢条斯理计

第三计：防阱避雷计

第四计：精打细算计

第五计：量体裁食计

第六计：得寸进尺计

#### 瘦身36计之饮食篇

第七计：餐餐有序计

第八计：四两拨千斤计

第九计：活力咖啡计

第十计：食场点将计

#### 瘦身36计之运动篇

第十一计：有条不紊计

第十二计：享瘦运动计

第十三计：杨柳细腰计

第十四计：纤纤玉腿计

第十五计：娇颜如玉计

#### 瘦身36计之心理篇

第十六计：清食寡欲计

第十七计：雨过天晴计

第十八计：八方支援计

第十九计：迷途知返计

第二十计：十面埋伏计

#### 瘦身36计之生活篇

第二十一计：滴水穿石计

第二十二计：妙厨生花计

第二十三计：胸有成竹计

第二十四计：外出朵颐计

<<瘦身秘笈36计>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<瘦身秘笈36计>>

编辑推荐

《瘦身秘笈36计》编辑推荐：几十位权威专家将瘦身秘笈倾囊相授，瑜伽第一美女母其弥雅倾情作序，沪上时尚名模佟晨洁美丽点评，知名美容专家尼克GG倾力推荐，央视减肥训练营总教练王友松权威指导。

<<瘦身秘笈36计>>

名人推荐

本书不是枯燥的说教，而是用比较诙谐有趣的语言讲给我们听。

好多瘦身计策，我看完后都会会心一笑，然后又忍不住要马上试试。

——瑜伽第一美女—母其弥雅 如何让自己的身体保持良好的状态，如何保持令自己满意的体重，如何更健康地瘦身，你都能从《瘦身秘笈36计》中找到答案。

——国际名模—佟晨洁 本书特别适合对减肥需要整体规划的、试过所谓偏方没效果的人。

另外，这本书里的插图漫画真可爱啊！

——护肤教主—尼克GG 我觉得本书的内容幽默风趣，还有很多非常实用的小贴士，对追求窈窕曲线的女性具有很好的指导作用。

——央视减肥训练营总教练—王友松

<<瘦身秘笈36计>>

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>