

<<非常懒照样瘦>>

图书基本信息

书名：<<非常懒照样瘦>>

13位ISBN编号：9787538139693

10位ISBN编号：7538139699

出版时间：2003-7

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：李淳廉

页数：179

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>

<<非常懒照样瘦>>

内容概要

您是小懒人吗？

懒得忍受气喘如牛的运动？

懒得忍受拒绝美食的自虐？

懒得尝试各种减肥花招…… 就算非常懒，也能照样瘦吗？

如何才能从体质上的改变来达到瘦的健康，瘦的持久？

如何培养不会变胖的体质？

如果你是一个既想瘦、又要懒的懒人，那么你一定不能错过这本书。

<<非常懒照样瘦>>

书籍目录

序 懒人非看不可美食当前照样瘦 TAKE1 吃之前先问一下肚子吧 TAKE2 吃的一样多，减得比较快
TAKE3 少分量不如少热量 TAKE4 记录饮食小手札 TAKE5 早晨8：00前吃早餐 TAKE6 下午8：00前解
决晚餐 TAKE7 烹煮享“瘦”幸福餐 TAKE8 酱料、芡是减肥大敌 TAKE9 瘦肉粥让你瘦 TAKE10 美味
享“瘦”蔬菜汤 TAKE11 别把精力浪费在低热量上 TAKE12 新鲜食物健康瘦 TAKE13 进食多种类，易
瘦多健康 TAKE14 剥去油炸物的金典外衣 TAKE15 拌沙拉不如炒青菜 TAKE16 喝杯清新的花草茶
TAKE17 约会时点菜小秘诀 TAKE18 吃饭配酒绝对不会瘦 TAKE19 调整用餐顺序更好瘦 TAKE20 细嚼
慢咽容易瘦 TAKE21 多多喝白开水 TAKE22 吃水果也要适度 TAKE23 想轻盈，限甜食 TAKE24 别上隐
藏油脂的大当 生活智慧绝对瘦 TAKE25 留一口瘦一点 TAKE26 少吃一餐更难“瘦” TAKE27 早睡早
起不发胖 TAKE28 脑袋转一转，热量跑光光 TAKE29 少件衣服不运动也能瘦 TAKE30 生理周期的顺势
减肥法三 懒人运动轻松瘦四 非知不可的Q&A后记附录 我国正常成年人理想身高体重表

<<非常懒照样瘦>>

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>