

<<窈窕瘦身50道>>

图书基本信息

书名：<<窈窕瘦身50道>>

13位ISBN编号：9787538148022

10位ISBN编号：7538148027

出版时间：2007-1

出版时间：辽宁科技

作者：杰克魔豆

页数：124

字数：60000

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>

<<窈窕瘦身50道>>

内容概要

纤体美颜汤，让气色也UpUp！
简易生机饮，彻底改造肥胖体质！
窈窕世代新主张，瘦身轻食料理！
瘦身、养颜、抗老，窈窕美人饮食随身宝典；水果沙拉餐、超IN瘦身饮食资讯大公开！
瘦身美女35法则、完整卡路里总表、向小腹说Bye-Bye！
我的风格我做主，超值实用Mini Book，抢手热卖中！

<<窈窕瘦身50道>>

书籍目录

封面故事 莫文蔚明星窈窕秘诀大公开 Sweety 林心如 金宣儿瘦身必备基本常识 你胖吗？

每天吃多少才适当呢？

为什么你会变胖？

发现你的饮食习惯 燃烧脂肪好帮手——蛋白质 吃不胖的减肥常识 青春期减肥法 健康减肥饮食6要素 更年期减肥法 氨基酸减肥法 葡萄去脂保健康 日本最IN“寒天”减肥法 瘦一点看起来会更加漂亮吧 挑战瘦身美女35法则吃得美丽又健康 瘦身料理大不同 窈窕味美甩肉餐 美姿蔬果汁•简易三明治•轻食料理 10分钟免疫升级速效餐 窈窕V.S健康，美颜瘦身无负担 纤体美颜汤，演你好气色 懒人靓汤——瘦身完美体验 每日一杯生机饮，体内体外健康美 营养满分•防止衰老•改造肥胖体制 G.I减肥法 窈窕Q&A1 减肥的真实与虚假 窈窕Q&A2 减肥时的午餐 窈窕Q&A3 喝水也有方法吗？

窈窕Q&A4 怎样选择吃东西？

窈窕Q&A5 与减肥最亲密的水果 水当当水果沙拉餐 向小腹说bye-bye 便秘防治法

<<窈窕瘦身50道>>

章节摘录

插图

<<窈窕瘦身50道>>

编辑推荐

纤体美颜汤，让气色也UpUp！

简易生机饮，彻底改造肥胖体质！

窈窕世代新主张，瘦身轻食料理！

瘦身、养颜、抗老，窈窕美人饮食随身宝典；水果沙拉餐、超IN瘦身饮食资讯大公开！

瘦身美女35法则、完整卡路里总表、向小腹说Bye-Bye！

我的风格我做主，超值实用Mini Book，抢手热卖中！

<<窈窕瘦身50道>>

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>