

<<天然减肥完全手册>>

图书基本信息

书名：<<天然减肥完全手册>>

13位ISBN编号：9787538428056

10位ISBN编号：7538428054

出版时间：2004-1-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：童仁棠

页数：173

字数：100000

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>

<<天然减肥完全手册>>

内容概要

天然、健康、美容、治百病。

本书教你用最轻松、最简单、最省钱的方法获得健康，你可以从各种天然资源中找到你和家人的健康

。书中面向不同层面的肥胖人群，详细介绍各种科学有效的减肥方法，各种天然减肥食品、减肥药膳，让你治病又美容。

有了它你可以更快、更容易找到健康的秘诀。

<<天然减肥完全手册>>

书籍目录

第一章 不同年龄减肥法 1. 儿童减肥法 2. 少女减肥法 3. 妇女产后减肥法 4. 女性更年期减肥法 5. 中老年预防肥胖法 第二章 天然减肥食品 1. 减肥蔬菜 黄瓜 番茄 冬瓜 萝卜 竹笋 木耳 辣椒 胡椒 大蒜 山药 马兰头 凤尾菇 白菜 豆芽 豆腐 芹菜 芦笋 百合 茄子 枸杞头 胡萝卜 南瓜 荠菜 海带 2. 减肥水果 山楂 西瓜 苹果 香蕉 3. 减肥饮料 减肥汁 减肥保健汁 减肥汁 平肝汁 茯苓营养汁 萝卜汁 保健汁 卵磷脂保健汁 山楂菊花汁 罗布山植汁 番茄丝瓜汁 浓缩竹汁口服液 第三章 按摩减肥法 第四章 神奇的物理减肥法

<<天然减肥完全手册>>

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>