

<<人气瘦身魔法>>

图书基本信息

书名：<<人气瘦身魔法>>

13位ISBN编号：9787538441239

10位ISBN编号：7538441239

出版时间：2009-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：程峥

页数：208

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>

<<人气瘦身魔法>>

内容概要

无论你是习惯了胖胖的可爱身材，或是被时间所束缚没有时间瘦身……曲线健美的身材也许就这样与你擦肩而过，而本书将带给你全新的改变，不必花费太多的心力，让你在不知不觉中剪掉多余的脂肪，重塑完美身材。

勇于尝试，享受戏剧性魔法瘦身，借助日常运动的力量，建立科学瘦身的理念，为你的瘦身之旅保驾护航。

你一定会惊叹，瘦身原来具有如此魔力！

<<人气瘦身魔法>>

书籍目录

PART 1 魔法瘦身观念 掌握正确的瘦身理念 最佳减肥必备常识 营养师的7招减肥战略 不同年龄的瘦身方法 瘦身黄金计划 每天的“瘦身时刻” 每月的“瘦身时刻” 上班族10大减肥误区PART 2 饮食瘦身新潮 控制饮食每天减重一点点 瘦身禁忌的零食陷阱 规律减肥,效果加倍 下午茶OL的曲线保证 好的下午茶:优美曲线的保证 减肥同盟 放松的时刻 实用午餐减肥菜单大公开 中餐厅 西餐厅 办公室女人的瘦身饮食法 咖啡的10大好处 欧美流行咖啡瘦身 瘦身咖啡必备成分 瘦身咖啡饮法 如何利用咖啡瘦身 上班族巧吃小零食不发胖 白领丽人营养瘦身新主张 吃饭时注意的减肥细节 进餐时听轻音乐有助于减肥 闻香减肥,不动声色地瘦PART 3 局部瘦身魔法PART 4 按摩瘦身魔法PART 5 魔法塑形操PART 6 日常瘦身魔法运动消耗热量表

<<人气瘦身魔法>>

章节摘录

插图：

<<人气瘦身魔法>>

编辑推荐

《人气瘦身魔法》：掌握正确的瘦身理念配合瑜伽、肚皮舞、健身操的运动结合轻轻松松做个健康的瘦美人最佳减肥的必备知识饮食+锻炼，一个都不能少。

完美局部瘦身秘诀瘦脸、美腿、塑臀、美胸、纤腰、想瘦哪里就瘦哪里。

人气瘦身轻松燃脂如何通过运动消耗热量，既瘦身又不破坏身体的正常代谢。

日常细节完美瘦身将居家小物化身为减肥瘦身的魔法小道具，助您瘦身一臂之力。

瘦身魔法正在上演

<<人气瘦身魔法>>

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>