

<<世界上最有效的减肥方法>>

图书基本信息

书名：<<世界上最有效的减肥方法>>

13位ISBN编号：9787538544435

10位ISBN编号：7538544437

出版时间：2010-5

出版时间：北方妇女儿童出版社

作者：秋彤美学院

页数：178

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>

## <<世界上最有效的减肥方法>>

### 内容概要

《世界上最有效的减肥方法》——备受减肥痛苦的人，尤其需要成功案例的鼓励。

这本书，用别人减肥的真实案例，帮助读者找到属于自己的减肥信念。

30几个真实女人拿自己身体去摸索，亲身体会出来的减肥方法，还有她们在减肥过程中的感受和心得，所有的内容，都是在保证健康的前提下，教你用最短的时间减掉最多的脂肪。

运动版块，食物版块，均配有图片。

让读者方便阅读，可以照着做。

## <<世界上最有效的减肥方法>>

### 作者简介

秋彤美学院由香港著名美容专栏作者吴秋彤创办。

吴秋彤：美容教育专家讲师，同时也是美业俱乐部主办人。

合作过的大陆时尚杂志：《瑞丽》《时尚》《健康与美容》《职业女性》《美与时代》《精品购物指南》《购物导报》《北京电视周刊》《生活时代周刊》《科技新生

<<世界上最有效的减肥方法>>

书籍目录

Part-1 她们是这样瘦下来的 1 娇小女生成功瘦身 2 优优的休闲减肥法 香蕉减肥法  
3 暑假减肥大冲刺 谷芽茶速瘦法 4 孕后妈妈产后减肥 决明子帮你甩  
掉大块头 5 平面模特黄瓜减肥法 绿茶也能喝出好身材 6 家庭主妇柠檬减肥法  
香蕉黑糖醋碎脂法 7 大家都称赞的番茄减肥法 番薯瘦身法 8 三天蜂蜜断食法  
冬瓜减肥计划 9 过午不食法 珊瑚草让你一天瘦一点 10 普洱茶减肥  
法 美人草调经减肥法 11 谷物减肥法 蘑菇甩肉一定瘦 12 懒人苹果  
三天减肥法 莲子减肥的秘密 13 看电视减肥法 选择性减肥法 14 睡前  
运动减肥法 不断尝试减肥法 15 呼啦圈减肥法 有氧四步走减肥法 16  
快乐有氧运动法 在上下班的路上减肥 17 告别梨形身材 家居减肥法  
18 瑜伽减肥法 爬楼梯减肥法 19 30天狂瘦16斤的牛奶豆腐汤 精油按摩  
减肥法 Part-2 各个击破瘦身篇 一、瘦腰 1 经典五动作, 拥有小蛮腰 2 我是怎么样丢掉水桶  
腰的 二、瘦腿 1 让大象腿走开 2 摆脱粗腿困扰 三、瘦臂 1 美丽女孩的“臂胜计划”  
2 几种高效的瘦臂方法 四、瘦脸 1 谁说我没有瓜子脸 2 养成五个瘦脸的习惯, 绝对能  
瘦下来 五、瘦背 Part-3 Part-4 减肥美姿Q&A 老人家说的减肥老偏方

<<世界上最有效的减肥方法>>

章节摘录

插图：

## <<世界上最有效的减肥方法>>

### 媒体关注与评论

这本书最大的特点是案例多，是一本不可多得的好的减肥指导书，受益匪浅，值得阅读。  
让你减得健康，减得开心！

MM们快来抢购吧！

——财务经理 小贾 33岁 一直以来，减肥是件非常痛苦的事，看了这本书才知道过去那些减肥方法确实有问题。

想想看，如果天天剧烈运动，除了让自己肌肉更发达之外，不会对瘦身有任何好处。

运动要适度，饮食要均衡，才是保持健康的基本原则。

——SPA美容师 佳佳 26岁 跟其他的减肥书比较不一样，这本书有太多的真实案例，没有显山露水地谈节食、谈运动。

而是告诉你，有哪些我们身边的人真的瘦下来了！

我觉得书中贯穿了一种理念，一种让你自愿改变你习惯的力量，而且不是被迫的，你会每天有目标，有任务，有成就感。

到现在，我在书中找到了适合自己神奇的瘦身方法，瘦下来的这一天终于到来了。

——室内设计师 王盈盈 30岁 理解-执行-坚持！

这本书针对 改变了我！

而且它教给我：不管采用哪种减肥方式，最重要的是健康。

而且，有一颗平静淡泊的心也很重要。

如果整天为减肥焦虑，搞得精神紧张，那还不如顺其自然。

另外，凡事欲速则不达，减肥更是如此。

减肥反弹的可能性很大，所以要慢慢坚持，体重忽高忽低，对身心的伤害更大，所以我们要愉快地减肥。

——商场导购 汪娜 28岁

## <<世界上最有效的减肥方法>>

### 编辑推荐

《世界上最有效的减肥方法》不用克制、不用花大钱，不用浪费时间。

深田恭子、伊能静、大S、林志玲等众多明星都在用的减肥方法。

《世界上最有效的减肥方法》在数以千计网友发表的成功案例中精挑细选，近百家媒体追踪报道，上百万减肥者疯狂追捧。

《世界上最有效的减肥方法》帮助读者找到属于自己的减肥信念！

## <<世界上最有效的减肥方法>>

### 名人推荐

跟其他的减肥书比较不一样，这本书有太多的真实案例，没有显山露水地谈节食、谈运动。而是告诉你，有哪些我们身边的人真的瘦下来了！

我觉得书中贯穿了一种理念，一种让你自愿改变你习惯的力量，而且不是被迫的，你会每天有目标，有任务，有成就感。

到现在，我在书中找到了适合自己神奇的瘦身方法，瘦下来的这一天终于到来了。

——室内设计师 王盈盈 30岁理解-执行-坚持！

这本书针对 改变了我!而且它教给我：不管采用哪种减肥方式，最重要的是健康。

而且，有一颗平静淡泊的心也很重要。

如果整天为减肥焦虑，搞得精神紧张，那还不如顺其自然。

另外，凡事欲速则不达，减肥更是如此。

减肥反弹的可能性很大，所以要慢慢坚持，体重忽高忽低，对身心的伤害更大，所以我们要愉快地减肥。

——商场导购 汪娜 28岁



<<世界上最有效的减肥方法>>

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>