

<<瘦身忠告>>

图书基本信息

书名：<<瘦身忠告>>

13位ISBN编号：9787540665890

10位ISBN编号：7540665890

出版时间：2007-4

出版时间：广东教育

作者：吕鑫

页数：243

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>

## <<瘦身忠告>>

### 内容概要

《瘦身忠告》从健康的角度出发，介绍了瘦身的科学道理和方法。在时尚的瘦身理念中，阐述了瘦身应以健康为基础，瘦身不仅是求美，更是增进健康的时尚生活方式；在《瘦身忠告》的瘦身忠告中，介绍了健康瘦身的要求，培养良好生活习惯的重要意义及预防肥胖的关键时期及重要措施；全书还介绍了20种常见的瘦身方法，以供选择；在饮食方法，介绍了平衡饮食的重要性，有利于瘦身的食物，科学的烹调方法及瘦身饮食的套餐；在运动方面，介绍了运动瘦身的重要性及简单可行的运动方式。

全书内容丰富实用、文字简明通俗易懂、编排体例新颖、图文并茂，指导向往瘦身的人们科学健康的瘦身方法，引导他们培养健康时尚的生活方式和行为，科学饮食、健康减重、漂亮瘦身，在享受美味的同时，吃出一个纤美健康的身体，并引领他们走出瘦身的种种误区。

瘦身不仅是求美，更是增进健康的时尚生活方式；科学饮食、健康减重、漂亮瘦身；将瘦身融入生活，体验健康瘦身方法带来的自然与和谐的美，带来的一脸阳光，带来的无限乐趣是时尚生活的最佳。

## <<瘦身忠告>>

### 书籍目录

- 1 大食馆1 喝就喝个痛快吧, cheers!2 谁说减肥就要挨饿?  
吃!
- 3 我知道你又想解馋了!
- 2 健身房1 大头大头, 下雨不愁.....2 救命, 手臂和小腿一样粗!
- 3 什么是大肚能容, 我偏不!
- 4 看谁再笑我萝卜腿!
- 5 一步到位, 全身上下一起减!
- 3 百宝箱1 不是偏方, 我们这是另辟蹊径!
- 2 八大戒律, 不遵守就叫你八戒!
- 3 升堂瘦审, 减肥资祝一一招来!
- 附录一 尽情享瘦附录二 终身美丽附录三 天衣无缝附录四 雾里看花索引后记

<<瘦身忠告>>

章节摘录

插图

<<瘦身忠告>>

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>