

<<100天的蜕变>>

图书基本信息

书名：<<100天的蜕变>>

13位ISBN编号：9787564082796

10位ISBN编号：7564082798

出版时间：2013-9

出版时间：北京理工大学出版社

作者：张长青

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>

## <<100天的蜕变>>

### 内容概要

健康饮食巧运动，快速瘦身不反弹！

想减肥，并不难，看“瘦身达人——张长青”100天的华丽蜕变！

各种简易有趣的瘦身动作，任何人都可以轻松坚持，  
不吃药、不花钱、不反弹，100天之后，你也可以轻舞飞扬！

张长青在减肥过程中，自创“运动瘦身操”，低强度易坚持，即使肥胖的朋友们也不必再害怕运动减肥的痛苦。

本书中，张长青不仅与读者真诚分享自己肥胖时期所遭遇的种种尴尬与打击，更记录了自己100天减肥100斤的真实历程，为读者提供详细参考。

同时，本书首次公开其独创的全套“运动瘦身操”，不仅可以轻松减重，还帮助爱美人士实现脸部、腰腹部位及手臂、大腿等局部的健美塑型，帮您轻松实现完美蜕变，重拾信心与好运！

## <<100天的蜕变>>

### 作者简介

张长青，中国减肥达人，2010年仅用100天惊人之势疯狂减重100斤，从一个250斤的大胖子变为150斤身材健美的网络红人，并维持体重至今不反弹，减肥后获得令人艳羡的工作，被胖友称为中国减肥英雄，励志哥。

曾参加《越策越开心》、《非常了得》、《开心辞典》、《养生堂》等节目，被湖南卫视、江苏卫视、北京卫视、江西卫视、重庆卫视等全国多家媒体纷纷报道。

在录制节目时张长青得到孟非、李琦、张斌等众明星的佩服与肯定。

现在张长青的新浪微博（张长青）和微信（快速减肥不反弹妙招）成为其与广大立志减肥人士的直接互动平台，粉丝逾33万。

<<100天的蜕变>>

书籍目录

|                |     |
|----------------|-----|
| Chapter 1      |     |
| 减肥前的人事物语.....  | 1   |
| Chapter 2      |     |
| 减肥前的尝试与心态..... | 15  |
| Chapter 3      |     |
| 减肥日记.....      | 25  |
| Chapter 4      |     |
| 减肥后的调理.....    | 177 |
| Chapter 5      |     |
| 我的减肥秘籍.....    | 185 |

<<100天的蜕变>>

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>