

<<完美塑身VS卡路里>>

图书基本信息

书名：<<完美塑身VS卡路里>>

13位ISBN编号：9787801594563

10位ISBN编号：7801594568

出版时间：2003-06-01

出版时间：中国建材工业出版社

作者：比格公司

页数：126

字数：60000

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>

<<完美塑身VS卡路里>>

内容概要

本书作者是香港著名的整骨瘦身公司。

通过本书能够让你真正的轻松站、瘦身，立即见效。

挥别肥胖的灰暗岁月。

在本书中，您可以看到那些健身专家和成功实施了丽希的健身计划的人提供的趣味盎然的小故事和小插曲，这本简单易行的健身指南使得健康的感受和健美的体格不再离开你。

本书从塑身的角度，讲述了保持有规律的生活习惯和均衡饮食的正确方法。

<<完美塑身VS卡路里>>

书籍目录

前言 P4
一、“吃”出窈窕身材 P6 —以身高和体重来判断你的体质指数 P8 —营养均衡的饮食学 P12 —减肥餐单大改良 P14 —4大美味瘦身餐单 P26 —减肥中的10大菜谱 P32 —10大流行减肥产品大公开 P38 —关于减肥的各种Q&A P44 —保持窈窕身段的卡路里表 P48 —常见食物热量表 P54
二、“动”出健美身段 P70 —理想的身材比例 P72 —保持完美身材7大秘诀 P74 —找出日常生活中致使你肥胖的因素 P78 —计算热量消耗的方法 P84 —使身体放松的简易运动 P88 —局部瘦身操 P91 —瘦脸 P91 —瘦手臂 P96 —美胸 P100 —瘦腿 P104 —瘦臀 P108 —瘦腹与瘦腰 P112 —利用沐浴时间做运动 P118 —运动减肥的各种Q&A P124

<<完美塑身VS卡路里>>

章节摘录

插图

<<完美塑身VS卡路里>>

媒体关注与评论

书评长久以来，人们所采用的减肥方式，不是疯狂式的节食，就是过量地增加运动，以期在最短的时间内消耗最多的脂肪。

然而，本书欲告知想拥有美好身段而正在进行瘦身计划的美人儿，这些方法都不正确！正确的减肥方法是保持均衡的饮食习惯、坚持适量的运动和培养良好的生活习惯。

<<完美塑身VS卡路里>>

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>