

图书基本信息

书名：<<2006年度美容计划书:美人会瘦佳人丛书 (平装)>>

13位ISBN编号：9787805259352

10位ISBN编号：7805259356

出版时间：2005年11月

出版时间：德宏民族出版社

作者：美人会编辑部 编

页数：全12册

字数：1000000

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>

## 内容概要

对自己的身材不满意吗？

相信许多女性都有这样的想法，都希望体重能更轻，腿更修长，腰更纤细，臀更小更翘，胸更挺更丰满。

窈窕身材，是爱美女性永远不变的追求；窈窕身材，是这个时代永不停止的时尚风潮。

而《美人会·瘦佳人》系列丛书将带领你掀起瘦时代的瘦身革命，资深编辑、专业美体师、知名美体机构通力合作，以最贴身最专业最实用的方式助你雕塑出令人过目不忘的惹火曲线，做回自信、靓丽、苗条的瘦佳人！

还在为你镜中的身材沮丧不已吗？

现在开始，《美人会·瘦佳人》系列丛书就要完成你的窈窕梦。

渴望成为瘦佳人的你，赶快加入《美人会·瘦佳人》的行列中来吧！

这是全新的塑美体验，现代女性的美不再拘泥于数字，而是纤瘦、柔嫩的外型曲线。

《美人会·瘦佳人》系列丛书便是以此为宗旨，更新你的瘦身理念，针对你身体的每一部位全面打造你的瘦身计划。

让身材曲线该凸便凸、该翘就翘、该小就小、该大就大，每一个细节都在展示你的美丽。

终生美丽是每一个女子的梦想，真正美丽的女人懂得爱自己的身体，更懂得呵护自己的身体。

在寻梦的路上，《美人会·瘦佳人》将带给你无限惊喜，点点滴滴累积美、塑造美，让你的身体经历一次美的蜕变。

繁华盛世，你将是那最诱人的那道风景线。

流光飞转，树影摇晃，一切正美好，这世界要看你漂亮经过。

瘦时代已经来临，瘦佳人便是这个时代的宠儿。

美丽人生，完美体态《美人会·瘦佳人》与你美丽有约。

终生美丽是每一个女子的梦想，真正美丽的女人懂得爱自己的身体，更懂得呵护自己的身体。

在寻梦的路上，《美人会·瘦佳人》将带给你无限惊喜，点点滴滴累积美、塑造美，让你的身体经历一次美的蜕变。

繁华盛世，你将是那最诱人的那道风景线。

流光飞转，树影摇晃，一切正美好，这世界要看你漂亮经过。

瘦时代已经来临，瘦佳人便是这个时代的宠儿。

美丽人生，完美体态《美人会·瘦佳人》与你美丽有约。

## 书籍目录

怎么吃也吃不胖 序言 10大吃不胖美体忠告 中西吃不胖食品 最有纤瘦效率的燃脂食物TOP10  
吃不胖果汁VS吃不胖火锅 喝出魔鬼曲线的九种独家瘦身果汁 五品寒冬特制低卡瘦身火锅,  
怎么吃也吃不胖!  
吃不胖, 急瘦秘方 纤瘦蔬果汁断食法: 4天瘦下3.8kg 确实有效的7日低GI窈窕餐 1  
日&#8226;3日&#8226;7日断食减肥集中营 土司——瘦肉 3日劲减4斤肥肉 牛奶——疾速收腹细  
腰有绝招 鸡蛋——快速减肥大体验 意识进食法5天彻底改变你的饮食习惯 OL急速吃不胖  
食谱 奇效吃不胖食物风云榜 5大热门美肌瘦身食品 台湾水果中的瘦身急先锋 瘦身转机  
就在7大营美素 6大强效抒压美体蔬果 窈窕美眉必不可少的五谷杂粮 吃不胖, 轻体餐教室  
4款超简易瘦身沙拉DIY 10款减肥粥, 总有一款适合你 限量500卡的9款瘦身餐大集合 6分  
钟内完成的11道免烹调低脂营美餐 学黛玉爱花, 更学瘦身吃花 吃不胖知识补给站 聪明燃脂  
找出最吃不胖的进食时机 用对方法偏食也能瘦 全球专家饮食瘦身法则推荐 瘦身精明女郎  
须知: 运动前后吃什么 最易变胖的6大零食排名 各类主食卡路里大公开 24小时防反弹的全天  
饮食30妙则 饭后减肉消脂伴侣 瘦身关键——饭后5大注意 明星教你吃不胖 欧美明星瘦身  
招数个个看 李英爱传授药膳瘦身DIY 素食主义者裴勇俊教你健康吃素 蔡依林辣椒瘦身法  
初体险 孙燕姿爱吃米饭也变瘦 超级女声陪你吃出完美体 50个让你吃不胖的Q&A 50个让  
你吃瘦的Q&A 吃不胖趣味瘦身SHOW 健康饮食 漂亮MM 《美人会》招牌瘦身菜单 星座  
花茶瘦身美容计划书 序言 2006年度瘦身10大格言 四季瘦身强效主打 春季——自然周期运  
动瘦身法 夏季——清爽彩虹冰瘦身法 秋季——食欲大作战 冬季——宋慧乔纤体瑜珈5式  
扫冬膘 四季瘦得懺食物推荐 春季——香蕉、番茄、黄瓜 夏季——西瓜、苦瓜、菠菜 秋  
季——柳橙、玉米、菠萝 冬季——苹果、魔芋、山药 春季瘦身计划——瘦身大计始于动 开  
春塑型前奏曲: 瘦身计划自定义 刷新你的春季饮食菜单 减肥之计始于足下 跑步瘦身自白  
书 燃烧脂肪没商量 春季专业瘦身课: 姐姐妹妹来跳操 Vivian纤体运动课堂 春季星座的减  
肥大法 夏季瘦身计划——无汗排毒瘦不停 夏季瘦身宣言: 清食代&#8226;轻女生 夏日的芳香  
指尖瘦身魔法 清凉“一夏”的薄荷瘦身法 无汗瘦身“怪招” 夏日吃冰大翻身 赖在空  
调房里做套“原地瘦腿操” 夏季游泳的瘦身告白 夏季星座的减肥大法 秋季瘦身计划——轻  
松控制不反弹 高品质低热量的秋季食谱 秋季减腹不打折 打造通畅的秋天 长假瘦身生  
活馆——谁“动”了我的赘肉?  
防反弹处方为你量身订做 新鲜蔬果“汁”要瘦 秋季“浴足”加入减肥行列 秋季星座  
的减肥大法 冬季瘦身计划——内外兼修瘦到底 冬季花茶演绎瘦身篇 生理减肥 冬季里的能行  
证 泡个窈窕澡 驱寒又瘦身 冬季饮食无规则 中医冬季养生兼瘦身 精致小脸5单元  
冬季星座的减肥大法 瘦出大效果 以卡路里的名义进行热量计数瘦身法 卡路里瘦身法 9  
类常见食物热量明细表瘦身计划书瘦脚急先锋“腰”你瘦你就瘦小脸大王超猛瘦身游戏·白嫩女王挺  
正点的, 翘到位的吃不胖秘籍·急速瘦身秘籍我动了你的赘肉·超级明星塑美秘籍要排忧先排油吃不  
胖Menu·小细节, 大美人

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>