

《懒美人消脂速成法》

图书基本信息

书名：《懒美人消脂速成法》

13位ISBN编号：9787543316409

10位ISBN编号：7543316404

出版时间：2003-6-1

出版社：天津科技翻译出版公司

作者：康健

页数：152

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《懒美人消脂速成法》

内容概要

为了达到理想瘦身的梦想，本书的内容均由专家精心设计，只要持之以恒，将能使你从头到脚曲线再造。不过，很多人常在千辛万苦减肥瘦身后，又在极短时间内反弹，令人扼腕的5个技巧。此外，7个生活瘦身秘诀，也能帮助你随时随地注意保持好身材。肥胖，多半由吃开始，所以，该怎么吃才能避免发胖，自然也成为每日必修理之一。本书的Part 5让你想瘦、享瘦也能从吃开始。

书籍目录

一 10个减肥速成捷径

1 10个让你瘦下来的方法

2 避免反弹的5个小技巧

3 7个生活瘦身秘诀

二 消脂、享瘦 懒美人完全瘦身战略

1 懒人毛巾操的三大瘦身功效

2 重现美丽的减肥秘诀

三 告别赘肉！想瘦哪里就瘦哪里

1 1天15分钟，让你重塑窈窕曲线

2 塑造纤细修长美腿篇

3 去脂瘦腰篇

4 从背部到臀部的曲线再造篇

四 天天轻松瘦，美丽靠自己

1 抬头挺胸且看我篇

2 瘦臂美肩篇

3 消除双下巴篇

五 怎么吃才可以避免发胖

1 饭前30分钟喝水有助于减肥

2 自制瘦身餐的十项重点

《懒美人消脂速成法》

编辑推荐

想要拥有好身材，不少爱美人士宁愿忍饥挨饿、力行魔鬼式的瘦身法，不过由于难耐辛苦，半途而废、功败垂成的人也不在少数。为了避免瘦身形噩梦一再得演，本书提供最简单、最健康、最实用的方法，让你既能轻松“享瘦”，又能拥有健康。

《懒美人消脂速成法》

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：www.tushu000.com