

《我最想要的瘦身书》

图书基本信息

书名：《我最想要的瘦身书》

13位ISBN编号：9787992648038

10位ISBN编号：799264803X

出版时间：2013-1-1

出版社：重庆出版社

作者：她品时尚课题组

页数：211

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

《我最想要的瘦身书》

内容概要

我最想要的瘦身书！胖妞瞬变苗条美人的进化秘笈！中国最受欢迎瘦身书NO.1!在减肥和反弹间徘徊，让我早已失去减肥动力，直到邂逅我最想要的瘦身书！它让我顺利修炼出理想中的曲线美，太棒了！解密肥胖真相，肉肉到底从哪来的？减肥由内而外，瘦身饮食大调理！有氧运动齐上阵，让脂肪见鬼去！全方位排毒，让我无毒自然轻！

《我最想要的瘦身书》

作者简介

读她品的书，求生活的解。

她品时尚课题组是她品文化重点课题组。她品文化专注于时尚女性生活类图书事业，乐在使每本书具足灵气，给人益处，立志做中国第一女性品质生活方式专家。她品至今已成功出版上百部优秀作品，如“悦动减肥馆畅销系列”“瑜伽生活馆畅销系列”“完美女人书畅销系列”《超简单美肤化妆造型书》《美容养颜减肥瑜伽全图解》《女人30岁以后的加法生活》《28天女人身体日历》《懒美眉的瑜伽生活》《女人保湿计划》《汉方美人修炼术》《小美女食材养颜秘籍》《优雅小主妇的低成本奢华生活》等多部女性时尚生活类精品图书，许多图书加印多次，成果斐然。

书籍目录

Part1 解密肥胖真相 肉肉从哪里来的

三大饮食坏习惯你有一个都不行

控制坏情绪才能控制你的胃

是否存在一种减肥药没有副作用

半途而废让人越减越肥 减肥就像赛跑传说中的"神奇"减肥法搞清楚到底是真是假

坏的生活习惯决定你就是个胖子

运动不当肉肉不减反增

Part2 制定个人减肥大计 你想瘦多少？

用数据告诉你你到底有多胖

明确目标下定决心才是真

不同身材的重点"进攻"战略

严格制定一周减肥课程表

贯穿始终的十条减肥军规

生活小细节里的瘦身魔法

多少才算瘦体质最有发言权

别错过生理黄金瘦身期

Part3 减肥由内而外瘦身饮食大调理

绝食是减肥的最大谎言

九字瘦身箴言 多水多纤维、少油少糖

吃得快体重也升得快

喝水有大学问喝对了才会瘦

柠檬水减肥法酸酸甜甜的享"瘦"

窈窕女最爱的美食色彩搭配学

美味零食不是洪水猛兽果蔬黄金搭配减肥美"汁"美味

美味靓汤享"瘦"一整年

粗粮粥品给新陈代谢加把劲

瘦美人的6个饮食小习惯

Part4 有氧运动齐上阵让脂肪见鬼去

有氧运动轻松"氧"出好身材

爬楼梯绝对是大学问

晨起瘦身操与阳光一起舞蹈

居家伸展操"宅女"都变窈窕女

简单拉身操S型气质女大变身

吹口哨瘦瘦瘦小美女都会

直立步行懒人最爱简易瘦身术

简易健身舞轻松跳出美丽好身材

10分钟快速减肥操迅速甩掉全身赘肉

小小枕头美人减肥必杀技

瘦身瑜伽五式打造性感女王

花样跳绳"抢救"水肿腿脚

跳舞脂肪在韵律中玩消失

游泳美人鱼不能忘记的事

五大户外超速瘦瘦身指数UP

Part5 全方位排毒让你无毒自然"轻"

体质小测试：你有"中毒"吗？

两大排毒通道给体重"减负"

睡觉进行时享受"自动化"排毒

《我最想要的瘦身书》

十指纤纤瘦身排毒有 " 摩 " 法
脚部排毒经络通畅始于足下
快速淋巴按摩体会从头瘦到脚
精油来瘦身按摩加点 " 料 "
排毒干刷浴和赘肉说bye
巧按小腹排毒 " 游泳圈 " 不见了
莫让压力变脂肪身心放松平衡术

《我最想要的瘦身书》

精彩短评

- 1、不能说完全无用。
- 2、很一般吧，没啥新意
- 3、主要讲哪些该吃，一些生活习惯，后面有大部分是讲瘦身瑜伽，配了很多图，比较生动，自己也学了几招。全书138面，一个小时便看完了。记住几个动作，平时多练练，多排水。
- 4、感觉看了等于白看，没有想去尝试的感觉，没啥感觉，唯一可取的吧就是几个食谱可以试着做做，但也可能会忘记去试吧
- 5、随手翻了遍，完全不值得看。

《我最想要的瘦身书》

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