

# 《28天美丽出击》

## 图书基本信息

书名：《28天美丽出击》

13位ISBN编号：9787801877604

10位ISBN编号：7801877608

出版时间：2005-10

出版社：新世界出版社

作者：李京映

页数：184

译者：吕葳

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](http://www.tushu000.com)

# 《28天美丽出击》

## 内容概要

本书介绍了三大瘦身疗法，即消除体内废物的清静食疗法、消除容易增长脂肪的运动修正疗法和减少体内脂肪的运动疗法。书中为大家制定了具体的减肥计划，包括如何饮食、如何运动、应该以何种心态面对每天的瘦身任务。

# 《28天美丽出击》

## 精彩短评

- 1、很不错的瘦身书籍，不过没有耐心实践，吸取经验来瘦身也不错。
- 2、合理减肥。。。减肥课程！
- 3、2012-3-26 里面的菜谱都是棒子饭！
- 4、说实话没有啥用
- 5、挺有启发的

# 《28天美丽出击》

## 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](http://www.tushu000.com)