

《成为轰动大美女的第一步》

图书基本信息

书名：《成为轰动大美女的第一步》

13位ISBN编号：9787802030022

10位ISBN编号：7802030021

出版时间：2004-7

出版社：中国妇女出版社

作者：劳动和社会保障部中国就业培训技术指导中心,小田真规子

页数：122

译者：王在琦

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

《成为轰动大美女的第一步》

内容概要

《成为轰动大美女的第一步:从头到脚·让你漂亮一身》内容简介：减小腰围，使体形更显苗条，让肌肤光泽亮丽，没有粉刺，不吃早饭反而会更胖，让圆圆的胖欣瘦下来，多吃容易缺乏的绿色蔬菜。

《成为轰动大美女的第一步》

作者简介

小田真规子，日本香川营养专科学校毕业，现在日本著名的竹内富贵子主持的“卡罗尼克饮食教室”工作，作者发表了众多有关健康饮食方面的文章，并在杂志和报纸上连载，颇受好评，目前作者还有从事食品企划及研发的工作。

《成为轰动大美女的第一步》

书籍目录

ACT.1 我要变得更漂亮！

PART 1 还要再苗条些！

1 是否真的太胖？强行节食可不行！

2 为什么会胖？请在你喜欢吃的食物中找原因！

3 发胖的原因多半在于喜爱吃的食物！

4 吃得过多的主要是零食！

5 不吃早饭反而会发胖！

6 “米饭会使人发胖”的说法是不对的

7 暂且不要忌油吃素

8 砂糖和水果不宜吃得过多

9 不含卡路里，适合减肥的食品

.....

ACT.2 我要变得更漂亮！

PART2 减肥训练营

.....

ACT.3 我要变得更漂亮！

PART 3 关于身体的烦恼还有许许多多！

.....

ACT.4 我要变得更漂亮！

PART 4 健美食品的知识

.....

ACT.5 我要变得更漂亮！

PART 5 献上一颗真诚的心！

.....

ACT.5 我要变得更漂亮！

后记

《成为轰动大美女的第一步》

精彩短评

- 1、收到书后，无语了
- 2、内容太简单了。
- 3、有点意思，结合动漫和减肥，而且手感不错，只是太薄了
- 4、内容很简单,而且感觉年限已久了,漫画占了书的一半,而且画风有点老~~嘿嘿~~~可能是我太挑剔了
- 5、以前看的
- 6、内容太白痴了，适合16以下小朋友阅读。怪我当时看了名字就激动的买了

《成为轰动大美女的第一步》

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