

《窈窕瘦身50道》

图书基本信息

书名：《窈窕瘦身50道》

13位ISBN编号：9787538148022

10位ISBN编号：7538148027

出版时间：2007-1

出版社：辽宁科技

作者：杰克魔豆

页数：124

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

《窈窕瘦身50道》

内容概要

本书的内容包括:封面故事;明星窈窕秘诀大公开;瘦身必备基本常识;吃得美丽又健康.....

《窈窕瘦身50道》

书籍目录

封面故事 莫文蔚明星窈窕秘诀大公开 Sweety 林心如 金宣儿瘦身必备基本常识 你胖吗？每天吃多少才适当呢？为什么你会变胖？发现你的饮食习惯 燃烧脂肪好帮手——蛋白质 吃不胖的减肥常识 青春期减肥法 健康减肥饮食6要素 更年期减肥法 氨基酸减肥法 葡萄去脂保健康 日本最IN“寒天”减肥法 瘦一点看起来会更加漂亮吧 挑战瘦身美女35法则吃得美丽又健康 瘦身料理大不同 窈窕味美甩肉餐 美姿蔬果汁•简易三明治•轻食料理 10分钟免疫升级速效餐 窈窕V.S健康，美颜瘦身无负担 纤体美颜汤，演你好气色 懒人靓汤——瘦身完美体验 每日一杯生机饮，体内体外健康美 营养满分•防止衰老•改造肥胖体制 G.I减肥法 窈窕Q&A1 减肥的真实与虚假 窈窕Q&A2 减肥时的午餐 窈窕Q&A3 喝水也有方法吗？ 窈窕Q&A4 怎样选择吃东西？ 窈窕Q&A5 与减肥最亲密的水果 水当当水果沙拉餐 向小腹说bye-bye 便秘防治法

《窈窕瘦身50道》

章节摘录

插图

《窈窕瘦身50道》

编辑推荐

纤体美颜汤，让气色也UpUp！简易生机饮，彻底改造肥胖体质！窈窕世代新主张，瘦身轻食料理！瘦身、养颜、抗老，窈窕美人饮食随身宝典；水果沙拉餐、超IN瘦身饮食资讯大公开！瘦身美女35法则、完整卡路里总表、向小腹说Bye-Bye！我的风格我做主，超值实用Mini Book，抢手热卖中！

《窈窕瘦身50道》

精彩短评

- 1、没买的同学别买了
- 2、涵盖的内容很多，挺好的
- 3、很好 我喜欢，看过一遍就收藏了
- 4、不错！！！！
- 5、觉得内容一般吧，讲的比较浅显
- 6、这本书是针对吃得食物的.它简单介绍了一些瘦身的基本常识,另外提供了些瘦身餐和做法--有果汁,三明治和料理.个人认为餐点比较西方化,不是传统的家常菜.不过这些食物蛮漂亮的,看了很有食欲.
- 7、迷你型的，不是我想要的。
- 8、美容掌中宝，现代女性不可少！
- 9、知道这么小，就不买了。
- 10、凑合着看看吧，毕竟很便宜
- 11、内容一般般，这个价格还可以。
- 12、很一般，没觉得有什么用。
- 13、不知道是不是真的莫文蔚的瘦身秘诀。读读很有趣。
- 14、编写的很好，纸张很好，印刷的也很好，赞！
- 15、东西非常的好，打算慢慢研究，在活动的时候买的，真是太划算了
- 16、好书！值得买啊！老婆很喜欢！
- 17、帮同事买的 很满意！
- 18、女孩子都希望瘦
- 19、马马虎虎，内容比较少，可以浏览下
- 20、优惠时买来凑单用的

《窈窕瘦身50道》

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