

《减肥速成课》

图书基本信息

书名：《减肥速成课》

13位ISBN编号：9787506466349

10位ISBN编号：7506466341

出版时间：2010-8

出版社：中国纺织出版社

作者：曹静

页数：128

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

《减肥速成课》

内容概要

《减肥速成课》内容简介：做魅力女生，“瘦”是硬道理！“瘦”的过程总是痛苦的，可以对以往“纠结、挣扎中前行的样子”说No吗？那就是享瘦趣味。《减肥速成课》集结了流行的各种瘦身小工具、小技巧，让一切变得愉悦而快乐。不试怎么能知道？娱乐一样至瘦！

《减肥速成课》

作者简介

曹静 “喜墨书坊”生活类图书主编。曾任媒体记者，编辑，现为美容时尚栏目专栏作家，拥有7年的美容栏目策划编辑写作经验。在《女友》、《女报时尚》、《爱人》、《都市主妇》、《南风》等数家主流时尚刊物上开辟美容专栏，作为全国时尚美容栏目最勤勉的专栏作家。她目前

《减肥速成课》

书籍目录

Chapter 1 物尽其用 高尔夫练习球 减肥梦想有“球”必应 减肥撕帖乐 暖宝宝发热瘦身法 动感拉力器 旱地划船瘦手臂纤大腿 美臀爪 美臀权利一手在握 USB瘦身工具有个USB接口，随时不忘来瘦身 蒸脸器 瘦脸“蒸”功夫 松垮水肿脸 拉紧瘦脸带 足垫+促贝占 脚踏实地瘦下来 足浴机 热力开动，瘦腿面面观

Chapter 2 自作自“瘦” 家务减肥 别样瘦身的居家精彩 绷带减肥法 苗条指数螺旋上升 骨盆减月巴 身体告别“比萨斜塔” 五分钟模仿秀 让“背”受瞩目 跳跳草裙舞 扭扭瘦腰垫

Chapter 3 瘦瘦念 身体激素 纤细美人小信差 链妙算 吃出负数卡路里 橡皮美人 牢牢锁定瘦身材 睡姿减肥法 零点以后继续瘦 SLM闻香法 减肥是交感神经的一项运动 读唇减肥 要瘦身先读唇

Chapter 4 瘦身见证 超简单瘦香技巧 给人纤瘦错觉 减肥成功的答案水知道 3大中医瘦身疗法真相探营 减肥零食VS铁齿铜牙真相验证 燃脂大比拼 谁是脂肪最佳燃料 吃晚间番茄 变美女植物

《减肥速成课》

章节摘录

插图：

《减肥速成课》

媒体关注与评论

我们要做的是教邻家女孩变得闪闪亮，所以书中范例只找普通女孩来拍摄。我们拒绝专业模特，因为她们本身已经足够漂亮。——编辑总监王彦亮永远站在潮流最前端是我们的本能，因为我们的编辑、造型、摄影团队每月都为时尚杂志输送最潮流的美容专题。——造型师蓝雨

《减肥速成课》

编辑推荐

《减肥速成课》：美丽魔法学院

《减肥速成课》

精彩短评

1、在超星电子阅览器上免费看完的。书中推荐的精油、经脉减肥方法蛮合理的，准备去淘宝败一些小东西~

《减肥速成课》

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