

《完全健康手册4》

图书基本信息

书名：《完全健康手册4》

13位ISBN编号：9787801095459

10位ISBN编号：7801095456

出版时间：2002-04

出版社：中央编译出版社

作者：李芳

页数：216

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

《完全健康手册4》

内容概要

《完全健康手册4:天天瘦身》内容：瘦身专家指出：通过计算热量来控制饮食达到瘦身的目的是不起作用的。这种劳心智饿肌体做法的结果只能是导致体内新陈代谢速度减缓，让人感到更加疲劳，严重者会因此罹患骨质疏松症，而体内真正需要减去的脂肪并没有减掉。《完全健康手册4:天天瘦身》的魅力在于：不是通过说教剥夺你吃的权利，相反你会发现《完全健康手册4:天天瘦身》从始至终都体现着一种“愉悦自我”的自由情绪，使你永远不做饥饿的奴隶！
抛弃那些损害身体的减肥方法：快快加入到我们健康的“瘦身革命”队伍中来吧！

书籍目录

前言

第一章 瘦身宣言

第二章 吃出杨柳细腰

第三章 喝水能瘦身

第四章 玩出好身材

附录

媒体关注与评论

书评你知道吗？ 如何让你既成功瘦身，又健康美丽 如何让你“贪吃”也能瘦身，不再做“饥饿的奴隶” 水真的有瘦身的魔力吗 运动瘦身的要点是什么 饮食瘦身法的秘诀 医学博士将告诉你一切
我们的口号是：生产健康！ 我们的宗旨是：全力做公众健康的守护神！

《完全健康手册4》

编辑推荐

你知道吗？ 如何让你既成功瘦身，又健康美丽 如何让你“贪吃”也能瘦身，不再做“饥饿的奴隶” 水真的有瘦身的魔力吗 运动瘦身的要点是什么 饮食瘦身法的秘诀 医学博士将告诉你一切 我们的口号是：生产健康！ 我们的宗旨是：全力做公众健康的守护神！

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