

《世界上最有效的减肥方法》

图书基本信息

书名：《世界上最有效的减肥方法》

13位ISBN编号：9787538544435

10位ISBN编号：7538544437

出版时间：2010-5

出版社：北方妇女儿童出版社

作者：秋彤美学院

页数：178

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

《世界上最有效的减肥方法》

内容概要

《世界上最有效的减肥方法》适合那些备受减肥痛苦的人，尤其需要成功案例的鼓励。《世界上最有效的减肥方法》用别人减肥的真实案例，帮助读者找到属于自己的减肥信念。30几个真实女人拿自己身体去摸索，亲身体会出来的减肥方法，还有她们在减肥过程中的感受和心得，所有的内容，都是在保证健康的前提下，教你用最短的时间减掉最多的脂肪。运动版块，食物版块，均配有图片。《世界上最有效的减肥方法》让读者方便阅读，可以照着做。

《世界上最有效的减肥方法》

作者简介

秋彤美学院由香港著名美容专栏作者吴秋彤创办。

吴秋彤：美容教育专家讲师，同时也是美业俱乐部主办人。

合作过的大陆时尚杂志：《瑞丽》《时尚》《健康与美容》《职业女性》《美与时代》《精品购物指南》《购物导报》《北京电视周刊》《生活时代周刊》《科技新生

《世界上最有效的减肥方法》

书籍目录

- Part-1 她们是这样瘦下来的 1 娇小女生成功瘦身 2 优优的休闲减肥法 香蕉减肥法
3 暑假减肥大冲刺 谷芽茶速瘦法 4 孕后妈妈产后减肥 决明子帮你甩
掉大块头 5 平面模特黄瓜减肥法 绿茶也能喝出好身材 6 家庭主妇柠檬减肥法
香蕉黑糖醋碎脂法 7 大家都称赞的番茄减肥法 番薯瘦身法 8 三天蜂蜜断食法
冬瓜减肥计划 9 过午不食法 珊瑚草让你一天瘦一点 10 普洱茶减肥
法 美人草调经减肥法 11 谷物减肥法 蘑菇甩肉一定瘦 12 懒人苹果
三天减肥法 莲子减肥的秘密 13 看电视减肥法 选择性减肥法 14 睡前
运动减肥法 不断尝试减肥法 15 呼啦圈减肥法 有氧四步走减肥法 16
快乐有氧运动法 在上下班的路上减肥 17 告别梨形身材 家居减肥法
18 瑜伽减肥法 爬楼梯减肥法 19 30天狂瘦16斤的牛奶豆腐汤 精油按摩
减肥法 Part-2 各个击破瘦身篇 一、瘦腰 1 经典五动作，拥有小蛮腰 2 我是怎么样丢掉水桶
腰的 二、瘦腿 1 让大象腿走开 2 摆脱粗腿困扰 三、瘦臂 1 美丽女孩的“臂胜计划”
2 几种高效的瘦臂方法 四、瘦脸 1 谁说我没有瓜子脸 2 养成五个瘦脸的习惯，绝对能
瘦下来 五、瘦背 Part-3 Part-4 减肥美姿Q&A 老人家说的减肥老偏方

《世界上最有效的减肥方法》

章节摘录

插图：

《世界上最有效的减肥方法》

媒体关注与评论

这本书最大的特点是案例多，是一本不可多得的好的减肥指导书，受益匪浅，值得阅读。让你减得健康，减得开心！MM们快来抢购吧！——财务经理 小贾 33岁 一直以来，减肥是件非常痛苦的事，看了这本书才知道过去那些减肥方法确实有问题。想想看，如果天天剧烈运动，除了让自己肌肉更发达之外，不会对瘦身有任何好处。运动要适度，饮食要均衡，才是保持健康的基本原则。

——SPA美容师 佳佳 26岁 跟其他的减肥书比较不一样，这本书有太多的真实案例，没有显山露水地谈节食、谈运动。而是告诉你，有哪些我们身边的人真的瘦下来了！我觉得书中贯穿了一种理念，一种让你自愿改变你习惯的力量，而且不是被迫的，你会每天有目标，有任务，有成就感。到现在，我在书中找到了适合自己神奇的瘦身方法，瘦下来的这一天终于到来了。——室内设计师 王盈盈 30岁

理解-执行-坚持！这本书针对 改变了我！而且它教给我：不管采用哪种减肥方式，最重要的是健康。而且，有一颗平静淡泊的心也很重要。如果整天为减肥焦虑，搞得精神紧张，那还不如顺其自然。另外，凡事欲速则不达，减肥更是如此。减肥反弹的可能性很大，所以要慢慢坚持，体重忽高忽低，对身心的伤害更大，所以我们要愉快地减肥。——商场导购 汪娜 28岁

《世界上最有效的减肥方法》

编辑推荐

《世界上最有效的减肥方法》不用克制、不用花大钱，不用浪费时间。深田恭子、伊能静、大S、林志玲等众多明星都在用的减肥方法。《世界上最有效的减肥方法》在数以千计网友发表的成功案例中精挑细选，近百家媒体追踪报道，上百万减肥者疯狂追捧。《世界上最有效的减肥方法》帮助读者找到属于自己的减肥信念！

《世界上最有效的减肥方法》

名人推荐

跟其他的减肥书比较不一样，这本书有太多的真实案例，没有显山露水地谈节食、谈运动。而是告诉你，有哪些我们身边的人真的瘦下来了！我觉得书中贯穿了一种理念，一种让你自愿改变你习惯的力量，而且不是被迫的，你会每天有目标，有任务，有成就感。到现在，我在书中找到了适合自己神奇的瘦身方法，瘦下来的这一天终于到来了。

——室内设计师 王盈盈 30岁理解-执行-

坚持！这本书针对 改变了我！而且它教给我：不管采用哪种减肥方式，最重要的是健康。而且，有一颗平静淡泊的心也很重要。如果整天为减肥焦虑，搞得精神紧张，那还不如顺其自然。另外，凡事欲速则不达，减肥更是如此。减肥反弹的可能性很大，所以要慢慢坚持，体重忽高忽低，对身心的伤害更大，所以我们要愉快地减肥。

——商场导购 汪娜 28岁

《世界上最有效的减肥方法》

精彩短评

- 1、偶尔看了一下，觉得还有待见证效果
- 2、一般说的挺极端的都不一定正确，这本书看过就算数，只能说每个人有每个人适合的减肥方法吧，不一定都适合自己，只有一些运动技巧可以学以致用。
- 3、觉得书内容还是不错的· · 很多例子· · · 给我种冲动· · · 不过行动还是要靠大家哦！
- 4、买了这么多本减肥的书，这本很不错，都是一些减肥成功的人和大家分享的减肥方法，看起来还满有动力的，比那本日本的香蕉书好多了。给朋友看了，朋友也觉得不错！
- 5、买来送给为减肥而苦恼的朋友 自己没有看 据她反应效果一般 不知道是不是方法问题 看来减肥问题还真是任重道远啊
- 6、慢慢读 希望有用吧
- 7、在书店看了这个书，当时觉得还蛮不错，希望自己回家可以照着做，不过现在冬天，哎。。。肯定失败啊。不过整体我会加油的。我在学习肚皮舞
- 8、倒是很多案例，关键方法因人而异，也许对选择方法还是有用的
- 9、翻了一遍，觉得很有用。
- 10、这本书里面的实例非常好！
- 11、这本书挺一般的 书中就是一些人的减肥经验 其实网上都可以搜到
- 12、对于没恒心的我来说,买了也是白买.还是买点其它长知识的书吧
- 13、减肥还是那句话
不管方法有效与否
最大的胜率还在于自己
只要有决心 任何方法都是最有效的

关于该书 仅供参考

- 14、看了书又有了减肥的动力了，里面有些方法挺管用的
- 15、这本书总体来讲减肥就是靠少吃加运动，要有恒心
- 16、在新华书店看了后才在卓越网上买的，个人觉得很实用，内容也很丰富。买过10多本减肥类的书了，这本和莫漩的减肥天书是最喜欢的二本。
- 17、还行吧
吧
- 18、这本书是女人的大爱
- 19、里面都是一些减肥的例子 主要是食物的搭配 很喜欢
- 20、用了西红柿的那个，三天瘦了六斤，真的很神奇！！
- 21、正照此实践，减肥
- 22、有点儿失望...所谓世界上最有效的减肥方法,都只是一些一些减肥者的案例,上网也能找到的内容,缺动力参考.
- 23、书的质量还是可以的哟，以后买书就这了
- 24、书一般，刚看完，还没实施，不知到有没有效果。
- 25、看封面挺好看的 所以没拆包装 估计内容还不错 只要坚持一定有效果。。。关键是坚持。。。 ==
- 26、看了几遍吧，主要是用来激励自己减肥的
- 27、老婆正照着操作。嘿嘿
- 28、写得不错,方法蛮全的,希望能找到一款适合我的减肥方法
- 29、方法都很实用，给我妹妹看了，希望对她管用。
- 30、我一直都在尝试减肥~
这本书告诉了很多减肥的方法，我觉得还不错~~
- 31、内容不具体，其实不是很好
- 32、没啥用处 只能长灰尘的说

《世界上最有效的减肥方法》

- 33、内容非常实用，好书
- 34、我觉得这样一本书，适合慢慢阅读，不适合急于减肥的人，我是内分泌有问题，所以是很受益匪浅的书！
- 35、TRTR
- 36、我觉得这本书不是很实用
- 37、没必要买，里面的内容也没什么可看的，没有一套有效减肥的方法。后悔中。。。。
- 38、这本书上介绍了很多种减肥方法和运动方法写的很详细，相信只要坚持一定可以成功的。
- 39、我是习惯性的**当买书，随便买的，买到手后，便要为我的随便买单，这本书怎么好意思买，随便打开下网页，此类知识也比这本书全面。大家不要买了。
- 40、对于减肥的狂热让我不可以错过一本好书，这本也不例外
- 41、有些减肥食谱啊不是很详细，可能没做过菜的原因吧，感觉实施起来比较困难，不过里面很多运动减肥还是挺有效的
- 42、在一天之内就看完了。因为急于想减肥！其实整本书中最多内容是各种锻炼的动作。而作为实例，每个例子讲的都比较简单。不过确实可以从中选取自己想要的部分。最重要的其实是从中学会正确而健康的减肥观念。
- 43、要有行动
- 44、并没有卵用.....
- 45、这本书虽然包了塑料封套，但是在下遍大概整个都破了，可能是快递在运输过程中给压坏的，真是很郁闷！！
- 46、呵呵,有点帮助,有些可以借鉴.
- 47、书店翻的。。
- 48、呵呵
- 49、我是学生，有些方法对我不实用，也许以后用得上吧
- 50、书的质量不错 内容更不错
- 51、世界上最有效地减肥方法
- 52、这不是一本有太大用处的书。打开这本书有一股刺鼻的味道，印刷味特别大，内容的话也并不算大众化。不推荐
- 53、很实用，介绍了不少方法感觉还不错
- 54、今天刚拿到书，不错啊
- 55、又漂亮又实用的书
- 56、太多的意见 不知道那个适合自己
- 57、书的内容很丰富，很期待成效
- 58、一些其他人的减肥经验之谈，书还可以。但是如果想要减肥还是运动最重要。
- 59、有空随便翻翻，学几招练练
- 60、世界上最有效的减肥方法
- 61、很久前听说的一本书，看过电子版，但是不全，买回来好好研究一下
- 62、书一般，朋友要看的
- 63、挺有用的，重在坚持
- 64、书9天才到，而且还没有电话可以打，心老提着。
看了本书，并不是明星们的方法，而是普通人的方法，他汇集了好多方法，我个人认为本书很好，因为他的方法多，对于每个人都会有几种方法适合他们的生活环境和方式。我是上班族，工作不是很忙，但是没有方便的条件做一些减肥吃的，我就是通过上面一些简单的运动，和合理的饮食，我按照上面的方法做了几天，感觉效果很好。我相信只要你有勇气买了，就要按他的步骤做下去！我虽然用了五天，但是我要坚持下去，我相信一定会减下来的。大家也坚持吧，找到合适自己的方法继续下去！加油！！！！

《世界上最有效的减肥方法》

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