

《你是真胖子？还是假瘦子》

图书基本信息

书名：《你是真胖子？还是假瘦子》

13位ISBN编号：9787544337540

10位ISBN编号：7544337545

出版时间：2011-5

出版社：海南出版社

作者：薇薇安

页数：131

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.tushu111.com

《你是真胖子？还是假瘦子》

内容概要

本书包括“永不复胖的减肥法”、“雕塑体态的局部瘦身”、“瘦身问题Q与A”、“生命密码看减肥”、“好运旺旺，美丽开桃花”5大单元，丰富实用。

薇薇安亲身经验全记录，告诉你各式各样的减重方法，哪些才是最有效也最健康的！

生命密码+减肥风水深刻解析肥胖神秘学，协助你找出肥胖基因，让你找对方向、用对方法，就是要瘦瘦瘦。

“减肥咒”加持，给你力量、信心满分！日用减肥咒“太阳”、夜用减肥咒“成功”，引导你用健康、愉快的方法瘦身，且增强你的行动力、意志力、耐力，让你瘦身必成，减肥必胜！

还有你最想知道的“明星艺人爱用的减肥法”，以及超实用的“食物卡路里热量表”。

可以让你边学边玩，修炼完美身型还能趣味多多。

《你是真胖子？还是假瘦子》

作者简介

台湾时尚占星教主，精通一针见血的星座解读，另类独特的写作风格。擅长两性、爱情和人际、职场EQ之解决，口才流畅、见解独到。活跃于两岸三地各大媒体，是最美丽的畅销书作家，也是各大企业、活动最广为喜爱邀约的对象，星座天后地位无人能及！今年瘦身成功后，成功塑造减肥达人形象，更另添瘦身教主之响亮名号。

著有《薇薇安谈星座爱情》、《爱情魔法必胜班》……等近四十本星座著作。

《你是真胖子？还是假瘦子》

书籍目录

从圆圆胖胖的肥肥安到窈窕轻瘦的薇薇安

永不复胖减肥饮食法

永不复胖的好习惯养成法

瘦子体质养成篇

明星艺人爱用减肥法

超实用“食物卡路里热量表”

局部减肥雕塑

瘦身问题Q&A

生命密码看减肥

好运旺旺，美丽开桃花

《你是真胖子？还是假瘦子》

精彩短评

- 1、书帮裂了~不知道是不是太冷了裂开了？不过附赠品不错阿
- 2、送的东西不错书很烂。
- 3、这本书感觉没多大意义，都是很宽泛的东西。网上看看电子书就够了。
- 4、我收到了启发
- 5、一般般.....
- 6、哈哈，喜欢薇薇安！这本书还贴心的赠送了励志贴画，还有减肥日记小册子~
- 7、妹妹说这是减肥励志书，就买了送给她，虽然不知道她到底从中汲取了多少减肥的知识，不过人确实是瘦了
- 8、减肥，贵在坚持
- 9、帮朋友买的，厚度不敢恭维.....纸质也不好
- 10、我正在按照上面提供的方法减肥，祈祷我减肥成功吧
- 11、我是冲着那张贴纸去的.....书还不错 怎么说好呐 减肥还是个意志活.....
- 12、前面的内容还可以，但是后面全是什么让头发变漂亮的魔法啊什么的。感觉完全是骗3岁小孩子的内容.....整体说还是可以。
- 13、一般,书的质量很好,但是内容一般,不是很有用
- 14、书写的挺意思的
- 15、内容蛮丰富，只是有些内容觉得有点不靠谱
- 16、书很精美，但是内容虽然写的很好，可是实用性不高
- 17、我还帮我同学定了，说效果不错，
- 18、书里面有一张食物和卡路里的对照表不错
- 19、.....我走火入魔了 竟然买减肥书 都说的好 但是我还是减不下来
- 20、质量不错，赞！
- 21、第一个买第一个评论
- 22、买了，期待自己的坚持 然后还有vivian的方法 希望可以成功 加油！！！！
- 23、你是真胖子？还是假瘦子？真胖子就是一直胖、一直减，却一直瘦不下来的辛酸人.....假瘦子就是曾经瘦过、又再复胖，然后再减肥、一再循环的暂时性假瘦子.....如果.....你减肥多次，也曾经瘦过几公斤，却总是快速复胖
- 24、看完书后发现了一些生活中错误的常识做法，十分后悔啊~~呜呜~~原来我就是因为这些才没法瘦下来的啊~~唉。。。书中的一些推荐食谱，因为现在条件不允许，所以暂未实践，不知效果怎样...
- 25、还不错，介绍的一些减肥窍门挺好用的。可以和姐妹们一起合买嘛，既可以省钱又可以一起减肥，互相监督，更快变美。很不错哟！
- 26、不错的书籍。可以看看的。
- 27、教你如何正确减肥。
- 28、写的不错，值得大家看一看

《你是真胖子？还是假瘦子》

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.tushu111.com