

《Happy减肥美人书》

图书基本信息

书名：《Happy减肥美人书》

13位ISBN编号：9787501951062

10位ISBN编号：7501951063

出版时间：2005-9

出版社：中国轻工业出版社

作者：北京瑞雅文化传播有限公司

页数：71

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

《Happy减肥美人书》

内容概要

本书介绍了令人发胖的十大真凶，窈窕淑女减肥的21招秘诀，减肥金律，不能轻易尝试的减肥法，及健康的减肥方法。

《Happy减肥美人书》

书籍目录

Part 1 如何计算肥胖指数Part 2 测一测，看你成为骨感美人的可能性Part 3 做个雍容华贵的胖美人，可是要付出健康的代价哦Part 4 最炫的减肥神话，一定正确吗 Part 5 最困扰美人的23个减肥难题大解码 Part 6 令美人发胖的十大真凶Part 7 窈窕淑女减肥秘诀21招Part 8 需要记住的4个减肥金律Part 9 别轻易尝试的10种减肥方法Part 10 心理减肥操令你快速减肥Part 11 日常活动的热量消耗表Part 12 呼吸减肥法Part 13 氨基酸减肥法Part 14 低热量食物Part 15 时尚MM食在“享瘦”时刻

《Happy减肥美人书》

章节摘录

插图

《Happy减肥美人书》

精彩短评

- 1、书本制作比较精美，其实减肥就是要坚持，书中的一些建议还是挺不错的。
- 2、书里都是没什么用的建议，而且插图还很~~~~~

《Happy减肥美人书》

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