

# 《享受苗条》

## 图书基本信息

书名：《享受苗条》

13位ISBN编号：9787544213875

10位ISBN编号：7544213870

出版时间：1999-09

出版社：南海出版公司

作者：奥普拉·温弗瑞(美),等

页数：228

译者：杜红

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](http://www.tushu111.com)

# 《享受苗条》

## 内容概要

# 《享受苗条》

## 作者简介

## 书籍目录

目录

奥普拉的故事

鲍勃的介绍

为何进食

完善自我意识

脂肪的作用

体重的科学

减肥“十步”

第一步

有氧运动 每周5 - 7次（时间最好在早晨）

第二步

剧烈运动（达到7 - 8个指数）

第三步

每次运动20 - 60分钟

第四步

保持低脂、均衡的饮食

第五步

每日三餐，加餐两次

第六步

控制饮酒

第七步

入睡前2 - 3小时停止进食

第八步

每天喝6 - 8杯水

第九步

每天至少吃两份水果和三份蔬菜

第十步

创造新的生活

# 《享受苗条》

## 精彩短评

- 1、我按照这本书的方法减掉头10斤，对我来说意义重大！
- 2、科学的减肥方法
- 3、09年借过的书。

## 《享受苗条》

### 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](http://www.tushu111.com)