

《懒公主瘦身记》

图书基本信息

书名：《懒公主瘦身记》

13位ISBN编号：9787505419704

10位ISBN编号：7505419706

出版时间：2008-10

出版社：朝华

作者：朵琳编辑部

页数：136

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

《懒公主瘦身记》

前言

想要轻松地健康瘦身吗？那你就要拥有三个法宝：均衡适量的饮食、有效的运动，配上一份思考的好心情。随着潮流，几乎每个女孩都渴望拥有封面模特的身材，但几乎每个女孩都在减肥的道路上有着痛苦辛酸的历程。有些人对巨大的运动量忘而却步，有些人面对乏味的减肥餐难以下咽，有些人在“持之以恒”面前败下阵来……拥有健康而完美的身材，成为许多女性朋友可望而不可即的梦想！本书如同魔法书一般为懒公主们达成了心愿，如果你认为减肥是一种痛苦，那么本书绝对可以将减肥变成一次快乐之旅。它摒弃了大堆的学术语句、抛开了故弄玄虚的理论，用最浅显、最真实的语句揭开了瘦身、纤体的序幕。在保证健康的前提下，用最短的时间减掉最多的脂肪；针对身体各个不同的部分，制定了不一样的纤体计划；用最小的动作，达到最大的瘦身效果。懒公主瘦身法，为您一一呈现！

《懒公主瘦身记》

内容概要

《懒公主瘦身记》让懒公主们行动起来，缩小腹！收腹细腰简单小运动，消灭胖公主的腰腹大患！纤手臂！轻松活动平常用的拜拜肉，让蝴蝶袖从此消失！塑俏臀！手脚并用一起UPUP！帮助屁屁挺起来！修长腿！躺着抬脚拉长腿部线条，打造名模级美腿不是梦！消排毒！活络筋骨消浮肿，还你凹凸有致好身材！超过90%的胖公主们都觉得自己需要减肥，但减肥方式这么多，到底哪些是真正有效并且不伤身体！

点击链接进入：

[三懒公主变身记](#)

《懒公主瘦身记》

书籍目录

推荐序健康、快乐、美丽、轻松的懒公主瘦身法胖公主千百种，你是哪一种？到底懒公主是怎么变胖的？懒公主瘦身咨询室：为什么会胖？为什么会瘦？你需要减肥吗？恼人的发胖部位\胖公主类型+体型大诊断\检视正确体重更健康瘦身最大的重点莫过于“食”，饮食瘦身\排毒瘦身更美丽为什么你瘦不下来？来来来，让专家为你破解瘦不下来的10个谜团也许你不是瘦不了，而是健康出了问题？彻底拥有不再胖的生活30DAYS纤体减重计划书大胆挑战1个月甩掉6kg肥肉！超热门！小动作、大功效的体操一定要学纤体体操教室开课！简易运动随时做培养易瘦体质有妙招，每天跟着这样做从此变成持久瘦美人日本超in健康减肥法：神奇骨盆体操1日10分钟，再懒的公主也做得到！超简单床上塑身操缩小腹！收腹细腰简单小运动，消灭胖公主的腰腹大患纤手臂！彻底消灭拜拜肉，让蝴蝶袖从此消失塑俏臀！手脚并用一起UP UP!帮助屁屁挺起来修长腿！告别萝卜与大象腿，恢复美好比例身段消排毒！活络筋骨消浮肿，还你凹凸有致好身材行为瘦身最实在，一分耕耘一分收获瘦身体操实用锦囊 平日仪态POSE瘦身体操乐活新概念好吃不油腻 低热量健康食谱厨艺不精我不怕，美味低卡料理轻松做最低热量最多美味，美味清爽低负担！体内废物清光光，气色健康跟着PERFECT！瘦身美肌又健发，完美效果大放送！光喝果汁就变瘦，做个美丽的轻感公主吧神奇的创意代餐餐点，真的让你越吃越瘦!!饮食瘦身笔记：流传在女孩们中的瘦身法大公开饮食记录笔记本——每日饮食记录表超级减肥经验倾囊相授瘦身达人大揭秘

《懒公主瘦身记》

媒体关注与评论

《懒公主瘦身记》健康瘦身、快乐又美丽。——陈力平（品悦诊所院长） 《懒公主瘦身记》最轻松的懒人塑身法。——林伯威（坊新医院体重管理中心主任） 《懒公主瘦身记》纤体塑身动起来。——刘灿宏（万芳医院肥胖防治中心医师）

《懒公主瘦身记》

编辑推荐

想要轻松地健康瘦身吗？那你就拥有三个法宝：均衡适量的饮食、有效的运动，配上一份思考的好心情。随着潮流，几乎每个女孩都渴望拥有封面模特的身材，但几乎每个女孩都在减肥的道路上有着痛苦辛酸的历程。有些人对巨大的运动量忘而却步，有些人面对乏味的减肥餐难以下咽，有些人在“持之以恒”面前败下阵来……拥有健康而完美的身材，成为许多女性朋友可望而不可即的梦想！本书如同魔法书一般为懒公主们达成了心愿，如果你认为减肥是一种痛苦，那么本书绝对可以将减肥变成一次快乐之旅。它摒弃了大堆的学术语句、抛开了故弄玄虚的理论，用最浅显、最真实的语句揭开了瘦身、纤体的序幕。在保证健康的前提下，用最短的时间减掉最多的脂肪；针对身体各个不同的部分，制定了不一样的纤体计划；用最小的动作，达到最大的瘦身效果。懒公主瘦身法，为您一一呈现！

《懒公主瘦身记》

精彩短评

- 1、教很多运动 . . . 懒得人都挺适合 . . .
- 2、坚持才是王道。
- 3、可以照做
- 4、不错的操。。
- 5、一看就是放了很久而且弄得脏兮兮的....真不明白为什么会发这样的书.....书的内容很好但是破旧得受不了
- 6、书不错，但重要的还是得自己坚持才行啊
- 7、已经读了。。。但是没有付出行动力
- 8、这本书完全是垃圾，写的都是没用的，还不如看漫画呢
- 9、很花，装订的很好。只是动作要坚持很困难啊。还没见效啊.....就这样吧。很薄的书，有点贵啊
- 10、书本介绍了一些常见的懒人减肥方法，相信坚持就是胜利。加油。。
- 11、没什么特别好的地方
- 12、懒公主瘦身记
- 13、辅助还可以，都是一些简单的运动方式。。。
- 14、适合上班一族！
- 15、很好用的书，说的很详细
- 16、书中的动作简单易学，比较适合没有时间的人。
- 17、照着书上做，希望有成效
- 18、帮同事买的，她正在按书中内容实践中，希望有帮助。
- 19、就是标题和内容不太衬..像我这样的懒人 终究还是没做到瘦下来就断了....
- 20、相当实用哦
- 21、还行，就是动作不太好做，要是再详细点更好了啊！
- 22、不错的书简单易做又方便
- 23、女生都会觉得自己身上多一块肉，我一直想要减肥，可是又很懒，希望能够坚持，每天运动十分钟，轻轻松松减肥成功，哈哈
- 24、特适合在夏天练
- 25、书还挺好的，跟我在书店里看到的一样，不过有的动作好难哦慢慢来吧我做了几天了不知道什么时候才会有效果嘞坚持！
- 26、里面一些内容介绍还不错啦，不过真正的内容不是很多，不是特别实用，不适合专门用来减肥，作为辅助还可以的~·还OK
- 27、书摸着挺有质感
- 28、书不错，但是发货速度实在是太慢了！！！！！！
- 29、这本书里的内容丰富，瘦身操做起来也很简单。。有效！
- 30、印刷一般，发货速度还行，内容还行
- 31、如果可以在详细点就更好了
- 32、很多瘦身方法，能坚持最好
- 33、按照书上说的做，效果果真很不错呢~~
- 34、和ZA乳液一起的子订单 反正为了优惠
- 35、如上述！！
- 36、里面有针对各个部位的减肥方法，感觉简单实用~
- 37、很实用。而且很清晰。图片很好看
- 38、涉及运动还比较好，可是涉及饮食方面的东西却没有。。。。
- 39、对书中内容以及书的质量方面都很满意
内容也很全面，我想循序渐进的练习应该可以达到满意的效果
- 40、很棒的书哦！！
- 41、这本书可以是可以。。但是不知道有没有用。
- 42、书里的方法还是有点用的，重在坚持

《懒公主瘦身记》

《懒公主瘦身记》

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