

《做个曲线玲珑美人》

图书基本信息

书名：《做个曲线玲珑美人》

13位ISBN编号：9787534121135

10位ISBN编号：7534121132

出版时间：2004-1

出版社：浙江科学技术出版社

作者：林芳

页数：199

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

《做个曲线玲珑美人》

内容概要

爱美是男人和女人一生不变的追求，只不过表达方式有所不同而已。

松弛的手臂、长有赘肉的背部，扁小、下垂的胸部，还有大腹便便，臂大腰圆，都令人烦恼。

有的人嫌自己的腿不够修长，有的人则恨不得再瘦一圈……

于是，五花八门的瘦身法纷纷出笼。其中有不少爱美人士为此付出了昂贵的代价，有弄伤了肌体的，也有白花了钱却毫无效果的。

其实，瘦身也可以不花钱优雅地进行。本书所介绍的简易瘦身操，是一套可在公交车上和在沐浴中、卧室里随时随地轻松进行的运动。只要持之以恒，短短30天便可以让你重拾美丽与自信，让你变得光彩照人。

何不多爱自己一点呢？那就从现在开始吧！

《做个曲线玲珑美人》

书籍目录

一 健康享“瘦”找出最适合你的减肥方法

- 1 身材、体力、个性全方位测试
- 2 关于身材曲线
- 3 脂肪堆积情况
- 4 关于海绵组织的分布
- 5 对食物的喜好
- 6 关于体力
- 7 关于体质
- 8 关于个性

.....
二 懒人简易健身操一天10分钟，想瘦哪里就瘦哪里

.....
三 你也可以4周减轻3~5公斤

.....
四 如何瘦得更漂亮

.....
五 改善易胖体质的简易瑜珈

.....
六 胖哥胖姐减肥秘方大公开

.....
附录 简单易做、健康好吃的低热量点心

《做个曲线玲珑美人》

媒体关注与评论

书评爱美是男人和女人一生不变的追求，只不过表达方式有所不同而已。松弛的手臂、长有赘肉的背部，扁小、下垂的胸部，还有大腹便便，臀大腰圆，都令人烦恼。有的人嫌自己的腿不够修长，有的人则恨不得再瘦一圈……

《做个曲线玲珑美人》

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