

《上班族快速减肥法》

图书基本信息

书名：《上班族快速减肥法》

13位ISBN编号：9787538009705

10位ISBN编号：7538009701

出版时间：2002-3

出版社：

作者：琼·丹妮尔

页数：206

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

《上班族快速减肥法》

内容概要

谁能读懂我们的“健康减肥计划”？

- 1、接受世界最流行的瘦身方法；
- 2、对改变自身充满信心；
- 3、最想得到一份好工作，以及健康、爱情、金钱、美好人际关系；
- 4、能经得起“减肥风暴”的人；
- 5、渴望获得生活中最想得到的东西。太阳下山明天还会爬上来，花儿谢了明天还会一样开，“减肥风暴”将是21世纪继续席卷丽人们的主题。

不用求医问药，何必自寻烦恼，送你一份专家“烹制”的健康减肥“自助餐”，从现在起，你就拥有了一种切实可行的减肥方法。

本书是《健康减肥计划》系列丛书之一。减肥知识全面应答，为你瘦身提供全方位咨询顾问。系统了解肥胖起因，切实实施减肥计划，确切把握减肥良机，成功走向瘦身之路。

《上班族快速减肥法》

书籍目录

第一章 快速减肥前的准备工作 快速减肥法的基本知识 肥胖的原因 肥胖的烦恼 肥胖的危害 肥胖的类型 标准体重及其测量方法 减肥的基本要点 有规律的生活 适当的运动 营养均衡的饮食 选择适合自己的减肥方法 如何保持减肥的效果 体重日记的制作第二章 运动快速减肥 运动减肥前的准备活动 运动锻炼之前先做柔软运动 准备活动 运动减肥的类型 健美减肥 步行减肥法 水中有氧运动减肥 跳舞减肥法 倒立减肥法 自行车减肥法 男士运动减肥操 在日常生活中消耗的卡路里 各种运动消耗的卡路里第三章 节食快速减肥 坚持良好的饮食规律 对节食减肥持乐观态度 节食减肥的理想食谱 减肥食谱的特点 定时进餐 如何安排一日三餐的饮食 低脂或无脂减肥饮食 低盐、低胆固醇减肥饮食 低胆固醇、低脂肪减肥饮食 低盐减肥饮食.....第四章 胶布快速减肥第五章 按摩快速减肥

《上班族快速减肥法》

媒体关注与评论

书评减肥知识全面应答，为你瘦身提供全方位咨询顾问。系统了解肥胖起因，切实实施减肥计划，确切把握减肥良机，成功走向瘦身之路。

《上班族快速减肥法》

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