

《战胜肥胖》

图书基本信息

书名：《战胜肥胖》

13位ISBN编号：9787506252508

10位ISBN编号：7506252503

出版时间：2002-2

出版社：世界图书出版公司北京公司

作者：(美)艾丽萨·鲍曼 《预防》杂志编

页数：358

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

《战胜肥胖》

内容概要

50多位美国知名的女性健美专家、运动生理学家以及私人体育教练向读者提供了全新、有效、快捷的家庭瘦身策略；向你展示最简便、最安全和最有效的健身方法，你不用花一大笔钱来购买昂贵的运动器材。就能使你的身体更健康、更结实、更有型。

本书前言
特色及评论
文章节选

《战胜肥胖》

作者简介

《预防》杂志是美国家喻户晓的时尚健康杂志，其影响覆盖加拿大、澳洲和欧洲大陆，每月全球发行超过12000000册，它给无数家庭提供了关于营养改善，健身、美容、减肥、疾病预防、享受人生的最好、最新的途径。

《战胜肥胖》

书籍目录

第一部分生活中注意控制脂肪

第二部分食物与你

第三部分为你的脂肪燃烧系统添加燃料

第四部分把自己想像得很苗条

《战胜肥胖》

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