

《把减肥彻底说清楚》

图书基本信息

书名：《把减肥彻底说清楚》

13位ISBN编号：9787122138593

出版时间：2013-7

作者：谢建裕

页数：125

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

《把减肥彻底说清楚》

内容概要

本书从科学的角度出发，提倡饮食控制与运动，阐述了现行减肥观点中的误区，提出管理减肥计划的概念，提供饮食热量表和运动热量消耗表，并通过教会读者制定饮食日志，达到减肥的目的。本书适用于有意减肥瘦身的人士。

《把减肥彻底说清楚》

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