

《轻松瘦身》

图书基本信息

书名：《轻松瘦身》

13位ISBN编号：9787532283804

10位ISBN编号：7532283801

出版时间：2013-7-1

出版社：上海动画大王文化传媒有限公司 上海人民美术出版社

作者：福田千金

页数：95

译者：乐秀琳

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

《轻松瘦身》

内容概要

这是一本写给懒人的减肥书。不用下决心！不用喊口号！不用定目标！只要一点小改变就能轻松瘦身！日本专业医师福田千晶教我们在日常生活中注意一些小细节，只要留心保持一些好习惯就可以减肥啦！跟减肥药说NO！跟痛苦的节食生活再见！跟高强度的运动Byebye！爱美的妹纸们，还在等什么？

《轻松瘦身》

作者简介

日本医学博士，健康科学顾问。1988年毕业于庆应私立大学医学部，任东京慈惠会医科大学附属医院医师。1996年开始，作为健康科学顾问，活跃于以写作和演讲为中心的各种健康宣传活动中。是日本医疗指导医学会认定临床医生，日本东洋医学会专科医生，日本体力医学会健康科学顾问，日本医师协会认定健康保障医生，日本医师协会认定产业医师。她提倡DIY健康生活，出版过多本健康类畅销书：《在家里也能做的康复训练》《让人喜欢的患者和让人讨厌的患者》《新血液革命》《自我治愈腰、肩、膝盖痛》等。

《轻松瘦身》

书籍目录

- Part1 “匀称瘦身” 门诊
- Part2 “同步瘦身” 门诊
- Part3 “重新设定” 门诊
- Part4 “饮食减肥” 门诊
- Part5 “治愈疗法” 门诊
- Part6 “心灵疗法” 门诊
- Part7 “借助外力” 门诊
- Part8 “环游世界” 门诊

《轻松瘦身》

精彩短评

- 1、更多的还是描述观念，比较简单的
- 2、书中介绍了很多生活中的小习惯，真的很受用！
- 3、非常好用的小诀窍
- 4、很卡哇伊的小书！

《轻松瘦身》

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