

# 《保你在三周内减肥健美》

## 图书基本信息

书名：《保你在三周内减肥健美》

13位ISBN编号：9787537702829

10位ISBN编号：7537702829

出版时间：1990

出版社：山西科学教育出版社

作者：[日] 广池秋子

页数：151

译者：李连鹏

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](http://www.tushu111.com)

# 《保你在三周内减肥健美》

## 内容概要

本书是日本著名东方神功研究指导家广池秋子著的。可供自学使用的减肥读本。它能使人在三周之内从肥胖臃肿中变得健康、潇洒、年轻而有朝气。人光瘦不美无意义，美而不健更无意义。有些减肥者，尝试过许多办法，但收效甚微，独有本书介绍的健美减肥法，能够使您在极短的时间里获得惊人的效果。

本书在世界上享有很高的声誉。在日本仅短短一年之内，就有17次印刷，发行量多达100万册，在美国和欧洲的十几个国家中，发行量也在20万册以上，颇受广大读者的欢迎。

# 《保你在三周内减肥健美》

## 作者简介

广池秋子

东方神功研究指导家，日本著名女作家。

1920年生于埼玉县。

年轻时，不仅肥胖，而且全身是病，依医靠药，勉强维持生命，终日忍受着不安和绝望的折磨，多次想自杀。48岁之秋，她喜得从印度传来的具有5千余年历史的、科学化了的、颇有哲理性的东方神功。就是这个东方神功使她消除了肥胖，恢复了健康，获得了第二次生命。

从她死里复生的经历和她惊人的肥胖变得健美的姿容中得知，东方神功是不可多得的最好的减肥健美法。

为了使千千万万的人们都能和她一样，在极短的时间内消除肥胖，获得潇洒的容姿，免遭病患的侵袭和折磨，生机勃勃地、愉快地、幸福地生活，她在各地办了很多东方神功培训班，并著有多部供自学的读本：《保您在三周内减肥健美》，《令人震惊的东方神功》、《人人皆可做的日常生活健身功》，《防病治病的完全健康法》等。

# 《保你在三周内减肥健美》

## 精彩短评

1、减肥

2、效果很好!我高考之前一两个月读的,那时候抽空就照着做,用来放松大脑和精神.其实类似Y+,不过十多年前,还没有很多人知道Y+呢,呵呵,反正确实瘦了,精神也很好,压力那么大也不觉得累.现在找不到原来那本了,想重新买过.

# 《保你在三周内减肥健美》

## 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](http://www.tushu111.com)