

# 《享瘦不难》

## 图书基本信息

书名：《享瘦不难》

13位ISBN编号：9787206039645

10位ISBN编号：7206039642

出版时间：2002-5

出版社：吉林人民出版社

作者：魏中乔

页数：210

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)

# 《享瘦不难》

## 内容概要

作者减肥39公斤真实记录，首次提示减肥时体重下降的周期规律，告诉你为什么上周减去4公斤，本周却原重未变。不用花钱吃药、按摩或大量运动！一个月轻松减肥5-10公斤！不反弹！！

本书介绍的减肥方法有以下五个特点：

- 一、全部是作者本人减肥过程的真实记录；
- 二、减肥方法效果显著，安全可靠不反弹；
- 三、不用花钱，完全靠自己本身的努力来完成；
- 四、通过本书让你养成健康的生活习惯，永不肥胖；
- 五、让你的人生更成功。

本书倡导了全新的减肥革命，在保证人体所需营养的同时，养成正确的生活习惯从而达到减肥成功的目的。

# 《享瘦不难》

## 书籍目录

第1章 享“瘦”原来并不难

第2章 正确的养生之道

第3章 开始新生活

第4章 肥胖的产生及危害

第5章 健康的瘦身食物

附录：标准体重的测定

## 《享瘦不难》

### 精彩短评

- 1、不可理喻的一本书！！
- 2、减肥过程中，体重起起伏伏了一年多，始终没有找到合适的方法。但是这本书还是向我提了次最根本的问题：到底尽了全力了没有？尽管里面有些具体的饮食方案和实施过程很是质疑，但是也让人的眼界更开阔了些：肥胖是可以根治的。具体的方法可能依然依个人体质而异吧，但是完全可以当做理论手册参考。另外，写得简洁，1小时即可读完，还是很高效的。支持下。
- 3、前三分之一是说自己减肥的历程，中间三分之一全部都是每日减肥记录表！还有无止境的说教！最后三分之一，是一些水果蔬菜的罗列以及体重指数的公式。好吧，从实用主义角度，作为一本减肥工具书，它还是不错的。
- 4、饿瘦的男人，没劲

## 《享瘦不难》

### 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)