

《奈大嬖變XS小姐!!》

图书基本信息

书名：《奈大嬖變XS小姐!!》

13位ISBN编号：9789868571129

10位ISBN编号：986857112X

出版时间：2012-8-30

出版社：趨勢文化出版有限公司

作者：貴婦奈奈

页数：183

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

《奈大嬭變XS小姐!!》

內容概要

你們一定不相信從L SIZE到XS SIZE,她只減了5公斤公斤數不是問題,真正會讓你瘦得漂亮的關鍵是增加肌肉和調整體質!別以為她是靠不吃不喝 餓肚子,來減掉這麼多肥肉肉!她可是個有萊卡胃的大食女耶!節食不就要她的命嗎?那奇蹟變身是怎麼辦到的?秘密喔!

《奈大嬻變XS小姐!!》

作者簡介

貴婦奈奈

貴婦奈奈，本名蘇陳端，畢業於師大教育心理輔導研究所諮商心理組，94年諮商心理師高考及格，是領有執照的專業諮商心理師，曾任台灣大學學生心理輔導中心全職實習諮商心理師、世新大學諮商心理師及社會心理系講師、編劇與電視企劃，目前專職寫作及心理治療相關演講，每一場演講都能給予群眾極大的激勵和鼓舞，是難得網路與現實、文字與演說同樣受歡迎的作家，她清新、健康和認真的形象也是眾多產品爭相合作的代言對象。

貴婦奈奈是第一屆百萬部落客得主，從幾百名報名的部落客中經過32週多次比賽脫穎而出，一人獨得部落格史上最高百萬獎金，每天都有四萬多名網友期待從她的文章中發現生活的熱情、找到生活的樂趣。

去年底貴婦奈奈開始她的減重、健身運動，健身日誌「奈嬻的逆襲」和「49日」被網友們熱烈轉載和轉寄，好多人見證著她的變化並跟著她一起運動。網友們說：「最欣賞奈奈不管做什麼，一定都會做到最好！」「在奈奈身上，我們總是可以見證奇蹟，沒有不可能。」

這本書裡有更多更多貴婦奈奈半年來從大尺碼變身XS執行過的所有細節，從來沒餓到自己、從來不委屈的健康生活，健康生活態度和正確的生活習慣一旦建立，想復胖都難！跟著這本書，你一定可以享受快樂的身體變化，49天後送自己一個全新的身體當禮物！

《奈大嬭變XS小姐!!》

書籍目錄

《奈大嬭變XS小姐!!》

精彩短評

- 1、所谓的部落客...
- 2、想減肥呢，剛買了本書試了試，感覺還不錯啊，不知道效果會不會很好！正在使用中！好評吧！
- 3、很實用啊，挺幽默的語言
- 4、總得來說，內容很實用，值得一看，就是后面的食譜都是冷菜，大冬天南京沒暖氣，這些菜看着就涼，不適用
- 5、對於中老年人都很實用的一本書。操作也方便。
- 6、這本書是買來送朋友的，她拿到手后就迫不及待地看起來，并按着開始實施，看她那開心的樣子就知道這本書買對了！
- 7、包裹还是一如既往的快速，書的質量很不錯，期待49天來個華麗的轉身！
- 8、書中的內容很多都是作者的親身經歷，但是和書名描述不一致。作者用了至少9個月的時間，而不是49天，偏偏以49天做標題有點欺騙消費者。最后的菜譜真不實用，大陸各地的飲食習慣和蔬菜的品種都不一樣，太局限了。
- 9、還可以吧，運動的部分主要是借鑒了鄭秀蓮，美食算是自己做的比較多，大部分还是比较實用的
- 10、內容不好，不值得買。
- 11、奈奈的前後轉變讓人很動心 書主要还是在講一種健康的生活方式和理念 還比較有用 減肥果然还是要靠自己呢哎呀~~~
- 12、收到后就先翻了幾眼，一下就被書的內容吸引住了。

《奈大嬖變XS小姐!!》

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