

# 《动动就能瘦：最IN韩国小姐室内》

## 图书基本信息

书名：《动动就能瘦：最IN韩国小姐室内运动瘦身法》

13位ISBN编号：9787545423380

出版时间：2013-7-1

作者：[韩] 郑华荣 著

页数：227

译者：娟子 译

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)

# 《动动就能瘦：最IN韩国小姐室内》

## 内容概要

你是不是做梦都想拥有迷人的S型身材？

你是不是天天花钱上健身房却减不掉身上可恶的赘肉？

你是不是时刻下决心节食，却难以抵挡巧克力、冰淇淋的无限诱惑力？

你是不是已经对改变饮食习惯和改善身材失去信心了？

如果是，那么，《动动就能瘦：最IN韩国小姐室内运动瘦身法》将解决你的烦恼。著名韩国小姐郑华荣将通过亲身经历，帮助你树立正确的瘦身观念、打造健康的瘦身食谱，为你提供高效易行的室内运动瘦身法。室内运动瘦身法整合了韩国小姐郑华荣从小涉猎的高尔夫、水上芭蕾、体操、游泳等多项运动中最高效的姿势，在房间内就可以轻松进行。一天30分钟，只要坚持4周，你就可以拥有凹凸有致的魅力身材。这本美妙的书将让你鱼与熊掌兼得，在拥有健康迷人身材的同时，还拥有愉快的心情。

# 《动动就能瘦：最IN韩国小姐室内》

## 书籍目录

### Part 1 室内运动瘦身法是这样诞生的

第一节 对不起，我不够酷

第二节 成为所有瘦身方法的试验品

第三节 不是水桶，是性感

第四节 为何你要迎合别人的标准

第五节 只有身体我能随心所欲

第六节 室内运动瘦身法缘起

第七节 “郑华荣体重”成第一热点检索词

第八节 想变得和我一样，就开始在室内运动吧

### Part 2 室内运动瘦身法十大原则

原则一 无法得到就果断放弃

原则二 永远从“我”开始

原则三 身体不健康，就不要开始

原则四 先考虑能不能坚持

## 《动动就能瘦：最IN韩国小姐室内》

### 精彩短评

1、前面就是告诉你少吃少吃少吃，后面是根本不会燃脂的拉伸运动

## 《动动就能瘦：最IN韩国小姐室内》

### 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)