

<<我40天瘦了25公斤>>

图书基本信息

书名：<<我40天瘦了25公斤>>

13位ISBN编号：9787114047992

10位ISBN编号：7114047991

出版时间：2004-2

出版时间：人民交通出版社

作者：吕文琬

页数：145

字数：125000

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：<http://www.tushu007.com>

<<我40天瘦了25公斤>>

内容概要

本书纪录了台湾著名电视人吕文琬从怀孕后体重的48公斤激增到73公斤，产后经过适合的减肥方法，四个月后迅速复到48公斤。

作者根据自己的亲身经历，从减肥时期的饮食选择、运动项目与方法、穴道按摩技巧以及如何坚持锻炼克服“放弃”心理等方面进行了详尽而浅显的介绍，书中还配上丰富的说明文字与图片，教导读者如何达到拥有令人称羡的苗条身材，同时还能拥有健康。

<<我40天瘦了25公斤>>

作者简介

吕文琬

生日：9月24日

星座：天秤座

身高：165厘米

体重：48公斤

三围：32C.24.36（怀孕前）

32D.25.36（截至目肖）

学历：世新三专部编采科

经历：李庆安助理（大唐企管顾问公司）

独家报道影视记者

独家报道

<<我40天瘦了25公斤>>

书籍目录

序文一 我40天瘦了25公斤——有言在先 1 最辣女记者 2 忧虑从怀孕开始 3 减肥从这一刻开始 4 我真的办到了二 减肥密技大公开 1 三大妙方与三不政策 2 饮食篇——怎么吃才不易胖 3 运动篇——你也可以这样运动 4 穴道按摩法 5 方便简单的代餐三 文琬的产后减肥心情日记四 我40天瘦了25公斤——减后感 1 精神力量是最佳武器 2 不复胖的方法 3 成功减肥后的心得

<<我40天瘦了25公斤>>

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:<http://www.tushu007.com>