第一图书网, tushu007.com

<<打赢瘦身战>>

图书基本信息

书名：<<打赢瘦身战>>

13位ISBN编号：9787208048348

10位ISBN编号：7208048347

出版时间：2003-10

出版时间：上海人民出版社

作者：王晓

页数：270

字数：171000

译者：王晓

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

第一图书网, tushu007.com

<<打赢瘦身战>>

内容概要

有的人边吃冰激凌边减肥，有的人终于发现了在悠闲假期保证自己不增重的窍门，有的人把日常家务活儿变成了减肥运动……这是《打赢瘦身战》里145个真实的减肥故事。
不管你正在尝试着瘦下来，还是正在努力不让减掉的赘肉反弹，你都知道其中的艰苦，生活里诱惑太多，动力太少，即使最完美的节食锻炼计划都随时有可能搁浅。
《打赢瘦身战》将是你最真实的案例参考，它将告诉你如何制定和执行一个有效的减肥计划并且为你早日拥有苗条身段提供宝贵的实战指导和精神支持。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

安妮·亚历山大，从1997年来一直担任《预防》（PREVENTION）杂志的主编，她是美国国家广播公司“周末生活”常客，还经常出现在美国公共广播公司的节目“纽约，你好”和“每周健康”上。

第一图书网, tushu007.com

<<打赢瘦身战>>

书籍目录

致谢前言 我赢得了瘦身之战，你也能！
第一章 瘦身十诫第二章 正确养育你的身体第三章 杜绝情绪化饮食第四章 让你的身体动想来第五章 建立良好的自我感觉第六章 坚定你的决心

第一图书网, tushu007.com

<<打赢瘦身战>>

编辑推荐

本书要向数以千计的人们表达感激之情！
正是因为这些男同胞和女同胞们无私奉献了他们的个人经验，我们才能享有更快乐、更健康的生活。他们诚实、真挚，愿意透露他们全部的减肥历程——既包括那些从悲观抑郁走向乐观积极的转折点，也包括那些让他们赢得了减肥之战的个人秘诀。

第一图书网, tushu007.com

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