

<<美腿减脂速纤计划>>

图书基本信息

书名：<<美腿减脂速纤计划>>

13位ISBN编号：9787501539376

10位ISBN编号：7501539375

出版时间：2004-5

出版时间：知识出版社

作者：徐惟诚

页数：205

字数：100000

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>

## <<美腿减脂速纤计划>>

### 内容概要

有人会说，一段人生是一段风景，一片风景是一种心情。

那么，我们的人生风景呢？

也许是春之娇媚、夏之艳丽、秋之萧瑟、冬之冷峻四时皆有吧！

在人生旅程中何尝不是如此呢？

创业的艰辛、理想的坚持、目标的执著、播种的企盼，收割的喜悦……那是血泪与欢笑交织而成的人生历程啊！

欣喜出版发行美颜养身生活用书系列，提供给女性朋友一套健康、美丽、自然、实用的生活保养书籍，将理论融入书中，借图片生动地传达美的信息。

长久以往，女性可以更了解女人，更关怀女人自己。

希望女性朋友能在生活中不断地充实自己、疼爱自己，因为在生活的长河中，惟有继续不断地吸收、反省、更新，才会开灿烂的花，结丰硕的果。

## <<美腿减脂速纤计划>>

### 书籍目录

0 序 推荐序——女人要成就自己的伟大 编辑手札——你真的可以决定自己的身材1 减肥理论篇 了解你的“体脂肪率”！  
找到最适合你的减肥方法2 吃喝玩乐减肥篇 每天需求的热量与肥胖陷阱 减肥茶·瘦身汤完全网罗你从没想过另类瘦身法 行为疗法——我要减肥成功！  
利用“生理周期”，掌握最佳减肥时机3 局部瘦身行动篇 局部塑身健美法则 俏咪咪upup雕塑法 手臂V.S包包 美丽手臂改造计划 提臀塑身大作战4 完全雕塑篇 调整骨架的平衡，衣架非你莫属 穿对内衣塑造好身材

## <<美腿减脂速纤计划>>

### 媒体关注与评论

书评如果你重新检讨自己的生活习惯，一定能发现其中的关键。

比如经年累月穿了不合适的内衣，即使再怎么注重减肥，曲线仍是渐渐地走样…… 因此，要想拥有一副好身材，一定要配合饮食、运动与护理，才能“瘦掉该瘦的部位”。

同时，只要改变日常生活的小习惯，或利用一些不起眼的小动作，就可收到意想不到的效果！

我们相信，持之以恒的努力，是窈窕指数攀升的不二法门，无形中，也能培养出“诚实面对自己、与身体变化和平相处”的认知与自信喔！

请记住，“努力”与“自信”的女人，永远是最美的。

<<美腿减脂速纤计划>>

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>