

<<减肥自我按摩图解>>

图书基本信息

书名：<<减肥自我按摩图解>>

13位ISBN编号：9787509100882

10位ISBN编号：7509100887

出版时间：2006-3

出版单位：人民军医出版社

作者：葛书翰/（日）长尾良一主编

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>

## <<减肥自我按摩图解>>

### 内容概要

本书由国内中医专家与日本轻体专家倾力合作而成。

全书共分三篇，常识篇介绍了肥胖病的类型、诊断标准及健康减肥常识、注意事项。

减肥治疗篇以图解的形式介绍了DIY减肥方法、洗浴按摩减肥法以及运动减肥法等，您可根据自身情况，选用适合自己的按摩方法。

减肥饮食篇介绍了减肥饮食有关知识，告诉您如何有效地限制饮食中的热量。

本书图文并茂，操作方法简便，您可以轻松地学习和掌握减肥的自我按摩手法。

只要您持之以恒，就能显现既瘦身减肥，又强身健体的功效。

## <<减肥自我按摩图解>>

### 书籍目录

常识篇 一、概述 二、肥胖病的类型 三、肥胖病的诊断标准 四、健康减肥常识  
减肥治疗篇 一、常用按摩手法 二、局部按摩减肥法 三、简易指压减肥法 四、单纯拍击减肥法 五、洗浴按摩减肥法 六、运动减肥法  
减肥饮食篇 一、饮食营养基本知识 二、减肥食物金字塔 三、预防肥胖14条 四、食物热量的基本知识 五、食物热量表 六、减肥食谱 七、减肥食物 八、减肥菜谱 九、中医减肥方法 十、保持身材的10大秘诀

<<减肥自我按摩图解>>

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>