

<<做个曲线玲珑美人>>

图书基本信息

书名：<<做个曲线玲珑美人>>

13位ISBN编号：9787534121135

10位ISBN编号：7534121132

出版时间：2004-1

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：林芳

页数：199

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>

<<做个曲线玲珑美人>>

内容概要

五花八门的瘦身法纷纷出笼。
其中有不少爱美人士为此付出了昂贵的代价，有弄伤了肌体，也有白花了钱却毫无效果的。

其实，瘦身也可以不花钱优雅地进行。
本书所介绍的简易瘦身操，是一套可在公交车上和沐浴、卧室里随时随地轻松进行的运动。
只要持之以恒，短短30天便可以让你重拾美丽与自信，让你变得光彩照人。

何不多爱自己一点呢？
那就从现在开始吧！

<<做个曲线玲珑美人>>

书籍目录

PART 1 健康享“瘦” 找出最适合你的减肥方法 身材、体力、个性全方位测试 关于身材曲线 脂肪堆积情况 关于海绵组织的分布 对食物的喜好 关于体力 关于体质 关于个性 不同类型不同减肥法 脂肪堆积不易分解型 吃得过多、运动不足型 甲状腺旺盛，运动不足型 新陈代谢不活泼型PART 2 懒人简易健身操 一天10分钟，想瘦哪里就瘦哪里PART 3 你也可以4周减轻3-5公斤PART 4 如何瘦得更漂亮PART 5 改善易胖体质的简易瑜珈PART 6 胖哥肥姐减肥秘方大公开附录 简单易做、健康好吃的低热量点心

<<做个曲线玲珑美人>>

媒体关注与评论

书评爱美是男人和女人一生不变的追求，只不过表达方式有所不同而已。松弛的手臂、长有赘肉的背部，扁小、下垂的胸部，还有大腹便便，臀大腰圆，都令人烦恼。有的人嫌自己的腿不够修长，有的人则恨不得再瘦一圈.....

<<做个曲线玲珑美人>>

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>