

<<全身性减肥>>

图书基本信息

书名：<<全身性减肥>>

13位ISBN编号：9787810517553

10位ISBN编号：7810517554

出版时间：2003-10-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：舒培华,史桂华

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>

<<全身性减肥>>

书籍目录

第1章 知识篇 减肥瘦身秘诀解析

一 你是易胖体质吗？

二 什么人应该减肥？

三 最理想的减肥方法

第2章 实战篇 10种快速有效的减肥方法

一 快走与慢跑

二 跳绳

.....

第3章 塑身篇 想瘦哪里就瘦哪里

.....

第4章 饮食篇 吃不胖的美味瘦身料理

.....

第5章 进阶篇 12周给你一个完美身材

.....

<<全身性减肥>>

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>