

活力充沛48小时



[活力充沛48小时_下载链接1](#)

著者:苏茜·格兰特

出版者:中央编译出版社

出版时间:2005年4月1日

装帧:平装

isbn:9787801097071

我真的认为这48小时很重要，因此，我最引起你的足够注意！48小时其实也就相当于一个周末的时间：从星期五午餐时间开始到星期一的午餐时间为止。仅仅一个周末长的时间，这就是我要求你应当给予自己的“自我”时间。虽然我不能保证在3天的时间里让你变得腰细腿长，但我却可以向你保证，你将从此走上一条具有健康体魄与精神的道路，而且你将在未来最终获得苗条身材。

本书将让你足不出户就可接受健康指导：它将使你有机会在自己舒适的家中尝试一切的东西，而在原来，你可能会因为其价格昂贵而不得不退避三舍。除了能够给你节省大量金钱以外，其最主要的区别就是，无论你想做什么、什么时候想做，你就可以去做，你再也不必从一个治疗中心急匆匆地赶往另一个治疗中心。你可以吃你想吃的东西，可以在你想睡的任何时候就睡，而且到周末结束的时候，你会希望所学到的许多技巧和饮食建议应用于今后的生活。本书中所要求的每一样东西市场上都有供应，其中绝大多数在大型超市就有售。

作者介绍:

目录:

[活力充沛48小时_下载链接1](#)

标签

健康

生活

11

评论

后面都是食谱

仔细读过后在书架落灰十年。今天简单翻了翻发现很多观点都过时或者被推翻了。已经处理掉了。

[活力充沛48小时_下载链接1](#)

书评

[活力充沛48小时_下载链接1](#)