

1天20分钟四周甩开肥胖



[1天20分钟四周甩开肥胖_下载链接1](#)

著者:郑燕

出版者:浙江科学技术出版社

出版时间:2003-8-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787534121128

担心发胖是爱美人士的共同困扰。许多人痛恨肥胖，却对它无可奈何，在体重不断爬升的同时，减肥的决心也越来越弱……

你快被肥胖打败了吗？千万别放弃，本书能帮助你彻底战胜肥胖，还给你曲线玲珑的身材——在短短的四周内。

作者介绍:

目录: 一 你为什么容易发胖
二 完美瘦身大作战
三 1天20分钟四周彻底燃烧脂肪计划
四 合理制定减肥目标
五 改变生活方式，立即实施减肥计划
六 多喝水会发胖吗
七 如何在饱口福的同时健康减肥

八 吃出美丽的瘦身食谱
九 防止体态臃肿的穿衣绝招
· · · · · (收起)

[1天20分钟四周甩开肥胖_下载链接1](#)

标签

评论

[1天20分钟四周甩开肥胖_下载链接1](#)

书评

[1天20分钟四周甩开肥胖_下载链接1](#)