

另类瘦身法



[另类瘦身法_下载链接1](#)

著者:高溥超

出版者:北京科学技术出版社

出版时间:2004-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787530427873

本书是一本集知识性、趣味性、实用性于一体的减肥美体类书籍。书中收集了美国沙跑瘦身法、墨西哥仙人掌瘦身法、荷兰按血型瘦身法、德国倒行运动减肥法、澳大利亚韵律掌瘦身法、印度瑜伽身法等几十个国家的最新瘦身方法。

本书图文并茂、文字简约、绘画幽默，具有可读性、可视性及可操作性。适于大众特别是肥胖者阅读。

作者介绍:

- 目录: 1 美国沙跑瘦身法
2 墨西哥人食仙人掌瘦身
3 法国香眠享瘦法
4 英国少食多餐减肥法
5 荷兰按血型瘦身
6 德国 “倒行运动” 瘦身法
7 芬兰 “有氧运动” 瘦身法
8 澳大利亚韵律泳轻身法
9 俄罗斯专家提出 “脑力劳动” 可瘦身
10 意大利人嚼口香糖来瘦脸
11 印度安人身材健美的秘诀
12 美国减肥新疗法——手术切短小肠
13 日本醋豆瘦身法
14 韩国食辣椒瘦身
15 瑞典女性健身盘纤腰妙法
.....
· · · · · (收起)

[另类瘦身法_下载链接1](#)

标签

评论

[另类瘦身法_下载链接1](#)

书评

[另类瘦身法_下载链接1](#)