

瘦身三字经



[瘦身三字经 下载链接1](#)

著者:高溥超

出版者:长虹出版公司

出版时间:2004-1

装帧:

isbn:9787800631276

爱美之心，人皆有之。无论男女老幼，谁不愿意体态匀称，身材修长、苗条健美？然而，随着物质生活水平的提高，饮食结构的改变，肥胖已经成为世界范围内的一种“富贵病”。减肥瘦身，成为今天的热门话题。

国内外有关研究表明，大腹便便，身体肥胖，不仅影响人体美观、还可诱发多种疾病，如高血脂症、高血压、冠心病，脑血栓，胆石症、肺心病等，都与肥胖有关。现今的减肥药、减肥器械虽层出不穷，但许多非但不能真正起到瘦身的作用，还可能在不同程度

上损害身体健康。为了让人们特别是肥胖者了解肥胖的原因和有效的防治方法，我们编写了此书。

该书在写作方法上采用我国民间喜闻乐见的三字经文的形式、将健美、瘦身知识通俗化，两句一韵，易学易诵。如果能持之以恒地去按本书介绍的方法去做，身材正常者可永葆健美，体胖者也定能达到使身材苗条健美的目的。

作者介绍:

目录:

[瘦身三字经 下载链接1](#)

标签

评论

[瘦身三字经 下载链接1](#)

书评

[瘦身三字经 下载链接1](#)