

美颜瘦身妙法



[美颜瘦身妙法 下载链接1](#)

著者:郑珮诗

出版者:广东世界图书出版公司

出版时间:2004-1

装帧:平装

isbn:9787506257626

现代人的减肥意识已明显加强了，市面上充斥着千奇百怪的减肥方法，但大部分都缺乏医学根据。虽然有的减肥法可令体重暂时下降，但其实只是减少身体的水分，多余的脂肪并未被分解，而且部分减肥方法较为极端，长期使用会损害健康。

本书的写作目的是要给读者灌输正确的减肥知识，分析各种流行减肥法的利与弊，从而使读者掌握一套可以成功减肥的方程式。所谓减肥成功是指减肥后体重可长期保持而不会迅速反弹。而新的减肥方程式是要掌握食物的配搭及正确的饮食时机，而不是要经常忍饥挨饿或拼命做剧烈运动。只要懂得去吃，就能永久保持令人羡慕的纤瘦身材及健康体魄。

作者介绍:

目录: 减肥齐齐FIT——局部瘦身运动
营造美丽的纤腰
收紧腹部的赘肉

令臀部坚挺结实的美臀法
令粗壮的大腿变得修长结实
令小腿变得修长纤巧
收紧松弛的臂弯
令背肌线条更优美
令胸部曲线更玲珑的美胸法
减肥医生信箱
十大流行减肥餐单排名榜
第一位：3天减2磅营养餐单
第二位：3天减3磅营养餐单<
· · · · · (收起)

[美颜瘦身妙法_下载链接1](#)

标签

评论

[美颜瘦身妙法_下载链接1](#)

书评

[美颜瘦身妙法_下载链接1](#)