

# 5分钟家庭瘦身方



[5分钟家庭瘦身方\\_下载链接1](#)

著者:张湖德

出版者:人民军医出版社

出版时间:2004-7

装帧:平装(无盘)

isbn:9787801942883

《5分钟家庭瘦身方》由养生学、美容学专家主编，运用养生保健和美容学等科学原理

，结合现代家庭生活实际，系统阐述了减肥瘦身的基本知识和适于普通家庭采用的减肥瘦身方法，包括饮食减肥、运动减肥、中药减肥、按摩减肥、沐浴减肥和一些名人的减肥方法，并精选了200余种减肥瘦身的饮食、药膳配方和各种健身体操。全书内容丰富、阐述简明，介绍的方法简便快捷，科学实用，适于广大群众，特别是体形肥胖者阅读参考。

作者介绍:

目录: 一 概论

- (一) 减肥是当今时代的时髦题
- (二) 美国一些专家对肥胖的新知识
- (三) 要尽快告别肥胖所致的“水果身材”
- (四) 减胎可使肥胖的并发症缓解
- (五) 减肥首先要明确肥胖是否为疾病所致
- (六) 不要忽视人工流产所致的肥胖
- (七) 育龄妇女更要注意减肥
- (八) 儿童肥胖坏处多
- (九) 爱美的姑娘，请不要盲目减肥

. . . . . [\(收起\)](#)

[5分钟家庭瘦身方 下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[5分钟家庭瘦身方 下载链接1](#)

书评

-----

