

减肥圣经



[减肥圣经_下载链接1](#)

著者:庄佩玲

出版者:云南科学技术出版社

出版时间:2004-1

装帧:简装本

isbn:9787541620621

《减肥圣经》从心理、健康、制定计划、方法等方面介绍了减肥的基本知识；探讨了肥胖的原因、种类，介绍了部分减肥药以及正确的减肥方法，包括饮食、运动、生活习惯等。

作者介绍:

目录: 第1章 减肥前不可不知

- 一 减肥前的心理建设
- 二 快速减肥危害身体健康
- 三 制定减肥计划
- 四 哪些人需要减肥
- 五 减肥前先做健康检查
- 六 超级瘦身三合一

第2章 肥胖是一种慢性病

- 一 肥胖的原因
- 二 肥胖的种类
- 三 减肥方法大集合
- 四 认识各种减肥药
- 五 正确的减肥方法

第3章

• • • • • ([收起](#))

[减肥圣经 下载链接1](#)

标签

女性

减肥

评论

台湾女星减肥之道大多雷同，不过这本稍微比较科学，说到底要会吃+运动 “管住嘴，迈开腿” 始终是减肥的唯一原则。 加油吧~

[减肥圣经 下载链接1](#)

书评

[减肥圣经 下载链接1](#)