

一定瘦得成



[一定瘦得成_下载链接1](#)

著者:杨名权

出版者:汕头大学出版社

出版时间:2003-3-1

装帧:精装(无盘)

isbn:9787810365376

321减肥法，参考美国波士顿大学医学院贝里西斯教授所提倡的“区间减重法”，主要作用是调整人体胰岛素与肝糖平衡。杨名权，一个从小肥胖的医生，以亲身的经验让大家了解各种自然的减肥偏方，并告诉大家如何避免使用错误的减肥方法，本书内容包括321减肥大作战，饮食减肥法，运动减肥法，超猛减肥法，享瘦SPA，是一本经验与实用的分享大全，附照片。

作者介绍:

目录: “代序1” 42公斤的奇迹
“代序2” 遇见人生的转折点

“代序3” 蜕变的惊喜
“作者序” 献给与脂肪搏斗的朋友
“作者序” 摆脱肥胖让我重拾信心
一 杨名权的减肥血泪史
二 为何会发胖
1 解开肥胖密码
2 4大致胖天王——体脂肪、代谢率、肥胖基因、BMI
3 7大肥胖评量表——找出你的肥胖类型
.....
二 321减肥法，享瘦真easy
1 321减肥大作战
2 321懒人减肥法
3 321饮食减肥法
.....
三 杨医师的减肥秘招大公开
1 杨医师的减肥小提示
2 减肥不复胖
• • • • • (收起)

[一定瘦得成_下载链接1](#)

标签

评论

[一定瘦得成_下载链接1](#)

书评

[一定瘦得成_下载链接1](#)