

运动·指压减肥法



[运动·指压减肥法_下载链接1](#)

著者:官秀编

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2001-6

装帧:精装

isbn:9787501931842

“肥胖”是一个令爱美，爱健康的人感到痛苦的字眼，它会令你十分烦恼。身材不美观，漂亮的衣服穿不上身，“美丽”当然就与你无缘。同时，肥胖是多种疾病孕育的温床，高血压，糖尿病，心脏病等许多恼人的病痛缠绕着肥胖者，威胁肥胖者的健康，使肥胖者无法得到安宁。所以，为了恢复美丽和健康，请赶快加入减肥行列。

有很多人认为，减肥就要少吃东西。强迫自己节食，或者采取药物治疗。其实，单纯地采用这类方法，不但效果不佳，甚至会产生副作用，造成不良的后果。要减肥就应该采取科学，安全，有效的减肥方法，才能达到显著的效果。那么，哪些减肥方法才是正确的呢？请参照本书介绍的运动减肥和指压按摩减肥法。这些方法并不强调节食，也不需要花钱买什么减肥药，只需按书上介绍的具体方法，付出努力，持之以恒地进行锻炼，1—3个月后，就能获得全新的变化！

若能保持有规律的生活和适当选择食物，效果更佳。

作者介绍:

目录:

[运动·指压减肥法_下载链接1](#)

标签

时尚

评论

[运动·指压减肥法_下载链接1](#)

书评

[运动·指压减肥法_下载链接1](#)