

# 女人瘦身计划



[女人瘦身计划 下载链接1](#)

著者:和月英

出版者:中国商业出版社

出版时间:2005-6-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787504453983

本书为您详细介绍如何选择适合自己的减肥方法、如何与身体各部分的瘦身作战；教给您使身材看起来修长的穿衣技巧；告诉您压力是减肥的大敌、漂亮须营养均衡等等。减肥妙招一次公开，做个健康美人并不难！苏醒吧！健康美人。

作者介绍:

目录: 第一篇 生活秀中出美人  
第二篇 让所有女人靓起来  
第三篇 高效可行的瘦身计划  
第四篇 几种有效瘦身的方法与技巧  
第五篇 打造骄人的“魔鬼身材”  
第六篇 吃得科学是瘦身的首要条件  
第七篇 适量运动使你更加光彩夺目  
第八篇 时装——把你装扮得更靓丽  
· · · · · (收起)

[女人瘦身计划\\_下载链接1](#)

标签

瘦身

评论

[女人瘦身计划\\_下载链接1](#)

书评

[女人瘦身计划\\_下载链接1](#)