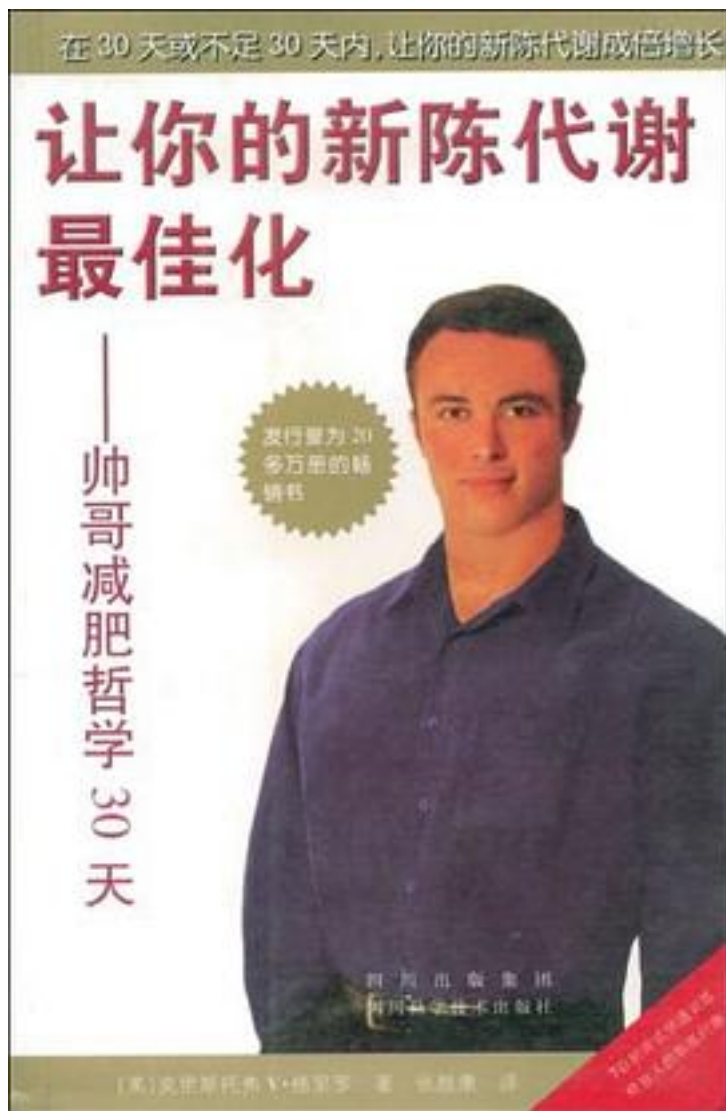


让你的新陈代谢最佳化



[让你的新陈代谢最佳化_下载链接1](#)

著者:克里斯托弗·V·格里罗

出版者:四川科技出版社发行部

出版时间:2005-10

装帧:简装本

isbn:9787536457829

人的消化系统和新陈代谢系统的情况也完全一样。如果你只用一种方法去促动它们，不仅效果非常有限，而且这种效果还不能维持多久——这就好像那张只有一条腿的桌子要试图站稳一样。然而，只要你能采用三四种甚至更多种健身方法，你所获得的健身效果将会更快、更显著，而且，其结果还将是持续的、永久性的。本文涵盖了12种有效的减肥健身技术，每种技术都可以让你极大地受益，你只要将这些健身技术结合起来使用，最终就能平衡自己的身体健康，永远控制住自己的体重，从而让你的身材更好。

按照《让你的新陈代谢最佳化——帅哥减肥哲学30天》的方法健身，不久你将发现自己身体出现的惊人变化，但是，要完成《让你的新陈代谢最佳化——帅哥减肥哲学30天》的健身训练，无疑又必须有一点冒险精神。不要将注意力放在减肥上，而是应该集中精力，解决体重增加精力不足的根本问题，这样才能在短时间内控制自身的新陈代谢，重新把握你的身体健康和整个生活。假如你能将《让你的新陈代谢最佳化——帅哥减肥哲学30天》的各种健身技术结合起来并运用于日常生活，那么，在极短的时间内，你的身体形态就会发生显著的、惊人的变化。

作者介绍:

目录:

[让你的新陈代谢最佳化_下载链接1](#)

标签

很好的一本书

瘦身

评论

[让你的新陈代谢最佳化_下载链接1](#)

书评

[让你的新陈代谢最佳化_下载链接1_](#)