

科学减肥瘦身500法



[科学减肥瘦身500法_下载链接1_](#)

著者:孟庆轩

出版者:人民军医出版社

出版时间:2006-7

装帧:简装本

isbn:9787509103432

本书作者参考大量文献资料，结合自己多年的研究成果及实践经验，详细介绍了科学减

肥瘦身的基本知识和近500种减肥方法。本书共分八部分，包括减肥瘦身概论、饮食减肥、运动减肥、药物减肥、中医减肥、局部减肥、手术减肥及综合减肥等。内容丰富，阐述简明，方法科学，实用性强，是肥胖者（包括女性、男性、童叟）减肥瘦身、强身健体的良师益友，对预防肥胖亦有积极的指导作用。适于广大群众，特别是肥胖者阅读参考。

作者介绍:

目录:

[科学减肥瘦身500法_下载链接1](#)

标签

养生

评论

[科学减肥瘦身500法_下载链接1](#)

书评

[科学减肥瘦身500法_下载链接1](#)