

魔法复位减肥



[魔法复位减肥 下载链接1](#)

著者: (日) 筱冢兰美以

出版者:中国画报出版社

出版时间:2006-09-01

装帧:平装

isbn:9787802200609

“所有人都有可能变得更加美丽”这是我的座右铭。

所以我总是从心底里为那些希望“想变得更加漂亮”的人加油！而我向大家介绍的复位减肥，也是希望你减肥成功，变得更加美丽。

但是，遗憾的是许多人刚开始就抱着“我可减不了肥”怎么也瘦不下去……”这样的想法，认为自己与美丽绝缘。

抱有这种想法的人随着年龄的增长有数量不断增加的趋势。减肥和健康有重大关系，且随着年龄增长成为非常严肃的问题。实际上根据统计，肥胖率在30岁以上的人群中呈上升的趋势。

所以，请不要放弃！重新安排你的食谱，只需要短短的1周时间，在你的身上就会体现。

非常想变瘦，可是怎么也瘦不下来……有这种烦恼的人可不止你一个。“一无论多少岁，我想永远漂亮！”你的这种愿望是能够实现的。只要一本《魔法复位减肥》，再花一

一个星期的时间，就真的瘦下来了！一个星期就有显著的瘦身效果哟！绝对要尝试哦！

作者介绍：

筱冢兰美以，1995年在东京涩谷区惠比寿开设美容沙龙“Body・Freek”。以实现整体美丽为目标的服务项目包括瘦身、身体护理、面部护理等。提供有效的服务是这个沙龙的经营理念。顾客中多数为各界名流。

另外，她根据自己芭蕾及瑜伽的体验开发了独创的健身操，而且撰写了简单易行的美容方法，活跃于多个领域。著作《下定决心1个星期！复位减肥》，《下定决心1个星期！复位减肥成功食谱集》极为畅销。

“复位减肥”是Body・Freek的注册商标。

目录：

[魔法复位减肥 下载链接1](#)

标签

时尚

评论

[魔法复位减肥 下载链接1](#)

书评

[魔法复位减肥 下载链接1](#)