

体重管理秘笈



[体重管理秘笈_下载链接1](#)

著者:汤凯婷

出版者:新华

出版时间:2006-12

装帧:

isbn:9787501177417

在下决心拥有体重管理信念的日子里，不管你超重了5公斤还是50公斤，也不管今天是星期一还是新年初一，今天就是你减肥计划开始生效的日子。从今天起，你的体重会愈来愈符合你所渴望的标准，让你更加满意自己的身材。

那么，你要对自己或关心你的人许下什么承诺呢？“这一次，我一定要彻彻底底地将体重减下来，绝对不会再无功而返了！”这些话对未来勾勒出了美好远景，这些话里头包含了许许多多的愿景希望。

今不论，以往你受过多少减肥失败经历的打击；当下，你要让以前种种的承诺，不会只是虚掷在日记上或是口头上充满激情的字眼而已，也不会只是想拥有曼妙身材的观念而已，你会将观念转化为强烈的信念，从现在起每天你都会有机会、有信心去试一试真正有效的瘦身小品了。

作者介绍:

目录:

[体重管理秘笈_下载链接1](#)

标签

减肥

健康

评论

[体重管理秘笈_下载链接1](#)

书评

[体重管理秘笈 下载链接1](#)