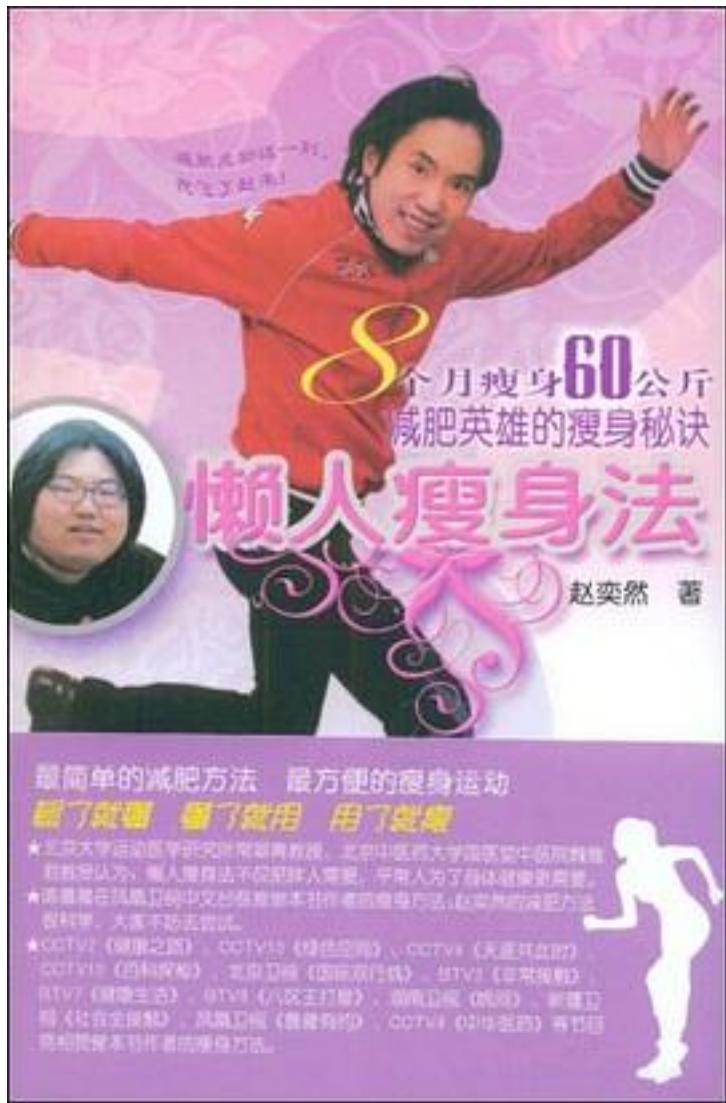


# 懒人瘦身法



[懒人瘦身法\\_下载链接1](#)

著者:韦琪

出版者:广东南方日报出版社

出版时间:2002-7

装帧:平装

isbn:9787806521250

翻开《懒人瘦身法》前，你必须清楚“减把瘦身”是一场耐力赛，是一场从女孩子到女人都要面对的持久战争。即使你不为了橱窗里漂亮的服饰，也不在乎他人的评价，为了一个健康活力的身体，你也应拒绝和肥胖发生危险关系。

作者曾是一个身高1.65米,体重达却73公斤的胖妹，她在减肥持久战中，摸索出许多颇具操作性的方法，可让工作忙碌、没精力也没时间的都市人，在家里就能达到瘦身效果。所以在台湾，这本书为同类图书销售中的佼佼者。

想做个美丽的懒女人吗？把这本书实用有趣的书带回家吧，它是你瘦身旅途中的亲密战友。

作者介绍:

目录:

[懒人瘦身法 下载链接1](#)

## 标签

综合。

生活

减肥。

健康

中国

## 评论

减肥常识大全版，没什么新意，也没什么谬误

---

-----  
翻了下目录和正文就知道这本书不必读了。

-----  
我承认那个时候又懒又想减肥。。现在不懒但不想减肥。

-----  
岔

-----  
豆瓣健康与饮食5.0小组的总结版啊！再也不用一个一个帖子去翻了

-----  
关节炎

-----  
刻录机

-----  
适合女性阅读的一本减肥书籍，有很多见解我很认同，快速减肥对身体的损伤较大，节食减肥容易碰到瓶颈，运动加控制饮食减肥效果最佳，一星期减一公斤左右比较适宜等……还介绍了形形色色的减肥方法……

-----  
[懒人瘦身法\\_下载链接1](#)

-----  
书评

-----  
[懒人瘦身法\\_下载链接1](#)