

# 瘦出健康来



[瘦出健康来\\_下载链接1](#)

著者:陈瑛

出版者:上海科技教育

出版时间:2007-4

装帧:

isbn:9787542841544

本书是超重和爱美一族的好参谋，其中形形色色的减肥方法定能让您找到适合自己的一种，让您摆脱体重的困扰，走出减肥的误区，轻松拥有健康、健美的体形。

在21世纪物质文明高速发展的今天，越来越多的人在拥有了财富、地位的同时，却失去了最宝贵的健康。面对这重重健康危机，该如何应对呢？怎样在紧张繁忙的工作之余兼顾健康呢？“健康小贴士”系列保健丛书正是针对人们日常生活中最关心的问题，给出一个个简便易行的方案、有益的忠告和提醒。本书为丛书的其中一册，是超重和爱美一族的好参谋，其中形形色色的减肥方法定能让您找到适合自己的一种，让您摆脱体重的困扰，走出减肥的误区，轻松拥有健康、健美的体形。

作者介绍:

目录:

[瘦出健康来\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[瘦出健康来\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[瘦出健康来\\_下载链接1](#)