

打造终身不长肉的身材



[打造终身不长肉的身材_下载链接1](#)

著者: (韩) 申铉大

出版者: 漓江出版社

出版时间: 2012-12

装帧: 平装

isbn: 9787540757571

肥胖是因为多吃不运动?减少食量可以轻松瘦10斤?加强运动就能减肥?不断反复的减肥

噩梦?为什么经过种种努力，你还是不能减肥成功?难道真的没有切实有效，且安全可靠的减肥方法吗?……韩国著名减肥专家、曾任韩国总统专职医生的申铉大博士，通过30多年的韩医学肥胖研究及在对近万例肥胖症患者治疗的基础上，结合韩国医学的传统理念和方法，提出了独创的健康生活疗法，通过合理的饮食调节及健康生活的方式，来调理身体内部机制，从而达到健康减肥．并不再反弹的目标，打造出终身不长肉的身材!

作者介绍:

目录: 序言 带你走向减肥之战的终点
第一章 你为什么 总不能减肥成功?
第二章 改变体质是减肥成功之道
第三章 打造终身不长肉身材的秘法
第四章 体重减轻10%的23天节食疗法
第五章 让你不再发胖的饮食疗法
第六章 让你保持健康的生活疗法
第七章 用美丽健康的身体迎接第二人生
第八章 对不成功者的特别指导
申博士，想知道 申医生的一对一诊疗问答
· · · · · (收起)

[打造终身不长肉的身材](#) [下载链接1](#)

标签

营养

减肥

闲闲看看

瘦身

健康

中国

评论

韩医（黑人问号脸）？？？

[打造终身不长肉的身材_下载链接1](#)

书评

[打造终身不长肉的身材_下载链接1](#)