

瘦身忠告



[瘦身忠告_下载链接1](#)

著者:吕鑫

出版者:广东教育

出版时间:2007-4

装帧:

isbn:9787540665890

本书从健康的角度出发，介绍了瘦身的科学道理和方法。在时尚的瘦身理念中，阐述了瘦身应以健康为基础，瘦身不仅是求美，更是增进健康的时尚生活方式；在本书的瘦身忠告中，介绍了健康瘦身的要求，培养良好生活习惯的重要意义及预防肥胖的关键时期及重要措施；全书还介绍了20种常见的瘦身方法，以供选择；在饮食方法，介绍了平衡饮食的重要性，有利于瘦身的食物，科学的烹调方法及瘦身饮食的套餐；在运动方面，介绍了运动瘦身的重要性及简单可行的运动方式。

全书内容丰富实用、文字简明通俗易懂、编排体例新颖、图文并茂，指导向往瘦身的人们科学健康的瘦身方法，引导他们培养健康时尚的生活方式和行为，科学饮食、健康减重、漂亮瘦身，在享受美味的同时，吃出一个纤美健康的身体，并引领他们走出瘦身的种种误区。

瘦身不仅是求美，更是增进健康的时尚生活方式；科学饮食、健康减重、漂亮瘦身；将瘦身融入生活，体验健康瘦身方法带来的自然与和谐的美，带来的一脸阳光，带来的无限乐趣是时尚生活的最佳。

作者介绍:

目录:

[瘦身忠告_下载链接1](#)

标签

评论

[瘦身忠告_下载链接1](#)

书评

[瘦身忠告 下载链接1](#)