

低卡美人养成术



[低卡美人养成术_下载链接1](#)

著者:冯小青

出版者:上海文化出版社

出版时间:2007-7

装帧:

isbn:9787807401827

健康减肥不单单是指单纯的运动，在减肥的过程中勤于用脑，并且有恒心、有持久力，也是减肥的一大途径。日常的饮食和运动是用来维持人体细胞的新陈代谢的，如想要通过改变日常的饮食以及运动来达到减肥目的，应重点注意营养均衡，切忌锻炼过度。本书着重介绍健康减肥的关键和难点，相信对你的减肥会有所帮助，并增加你心灵的愉悦

与自信的神采。

减肥≠节食！！饮食与运动相结合才是瘦身关键。
当然，健康减肥不单单是指单纯的运动，在减肥的过程中勤于用脑，并且有恒心、有持久力，也是减肥的一大途径。
本书将告诉你低卡美人是怎样养成的，并配以瑜伽+减肥水果，有氧操+瘦身七日餐的减肥方法，让你轻松减肥，少了卡路里多了吸引力。

作者介绍:

目录:

[低卡美人养成术_下载链接1](#)

标签

评论

[低卡美人养成术_下载链接1](#)

书评

[低卡美人养成术_下载链接1](#)