

健康瘦身完全攻略



[健康瘦身完全攻略_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2007-9

装帧:

isbn:9787536463530

随着生活质量的提高，人们对自身的健康和环境的要求越来越高。人们越来越清醒地意

识到健康是金。当然，现代人对生活质量及自身的要求，并不仅仅是一般的健康而已，而还希望自己能青春靓丽、容光焕发、光彩照人。于是，减肥、瘦身、健美、美容也就成了许多人孜孜不倦的追求。当今，减肥、瘦身已成为世界潮流，为此，本以减肥、健身、美容为主题，期望读者通过简单易行的减肥瘦身：有效方法，进一步达到健身、美容的目的。

减肥方法虽然很多，尤其是广告、商家、厂家大肆宣扬其减肥瘦身之药物、食品、器械，然而真正达到减肥、健康，而又不反弹者很少。美国肥胖控制中心宣告：实际上，以美国人为代表，人们挑战肥胖已告失败。肥胖作为一种流行病，还将在新世纪大行其道。

实际上，中华传统的许多医疗方法对减肥、健身、美容是十分有效的，如控制饮食、针灸、按摩、运动、精神心理、生活习惯、有效药物等。《健康瘦身完全攻略》涉及到很多种方法，并配以大量插图，同时，还介绍了不少国内外最新的减肥瘦身方法以及逸闻趣事。

作者介绍:

目录:

[健康瘦身完全攻略 下载链接1](#)

标签

评论

[健康瘦身完全攻略 下载链接1](#)

书评
