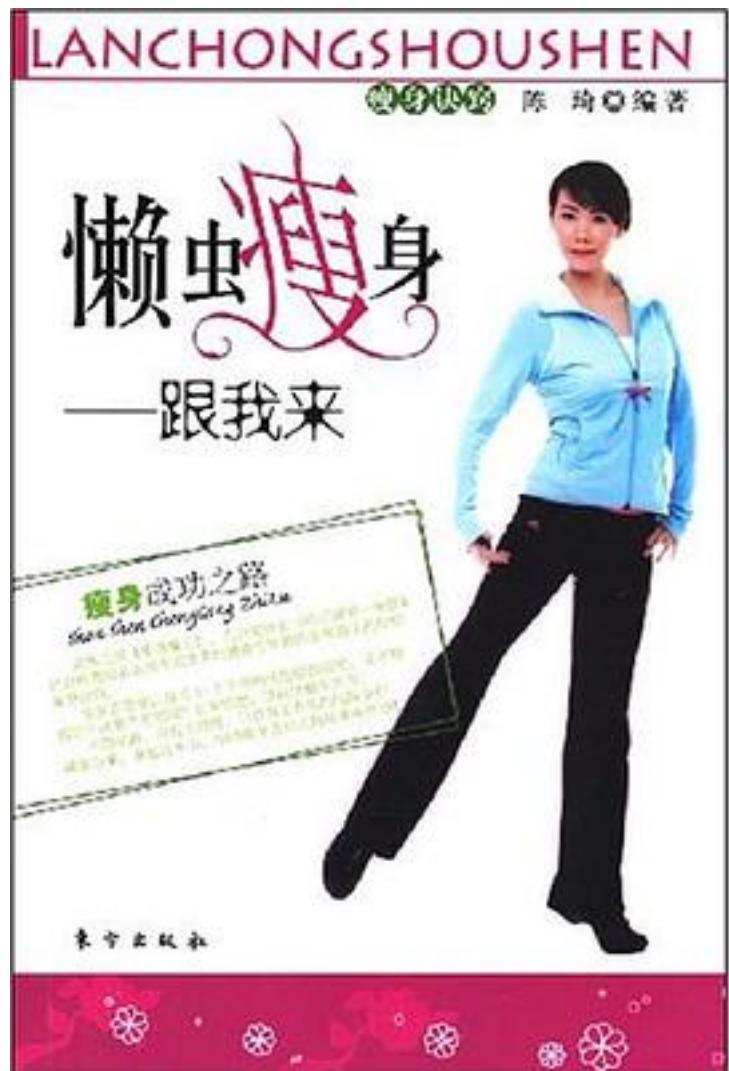


# 懒虫瘦身



[懒虫瘦身\\_下载链接1](#)

著者:陈琦

出版者:

出版时间:2008-7

装帧:

isbn:9787506032278

《懒虫瘦身:跟我来》向大家介绍了一套行之有效的瘦身干预方法，这些方法不会让你饿肚子，也不会剥夺你对美食的热爱，更不会有可以造成身体损伤的运动方法。这些方法是将运动干预和营养干预完美结合，同时配合相应的心理辅导，帮助读者掌握真正的健康美食和瘦身饮食技巧、掌握在家中就能忙里偷闲地进行运动和塑身的技巧；书中还为因肥胖而引起“三高”症状的人群提供了诸多有效的解决方案，同时介绍了一些成功减重朋友的故事。

当你把自己体重作为一个首要问题来考虑的时候，从翻开《懒虫瘦身:跟我来》的那一刻开始行动起来吧，跟随书中的指导开始自己的轻松瘦身之旅。

作者介绍:

目录:

[懒虫瘦身 下载链接1](#)

标签

评论

[懒虫瘦身 下载链接1](#)

书评

[懒虫瘦身 下载链接1](#)