

快速燃烧脂肪.塑造减肥静悄悄



[快速燃烧脂肪.塑造减肥静悄悄_下载链接1](#)

著者:水淼

出版者:

出版时间:2008-8

装帧:

isbn:9787509116005

《快速燃烧脂肪:塑身减肥静悄悄》主要内容：体内脂肪的堆积，不仅影响到形体美观

, 而且影响到我们的身体健康。在我们的生活中, 很大程度上, “肥胖是疾病的根源”。那么, 我们要怎样减掉体内多余的脂肪, 留下健康和美丽呢? 最好的办法是通过一些自然又简单的方法, 让这些脂肪在体内燃烧掉。《快速燃烧脂肪:塑身减肥静悄悄》用通俗的语言向读者介绍, 如何在日常生活的饮食、运动、习惯中, 运用实用且时尚的方法, 燃烧脂肪, 达到塑身的目的。这些方法对想轻身瘦体的女性朋友不仅简单, 而且实用。

作者介绍:

目录:

[快速燃烧脂肪.塑造减肥静悄悄_下载链接1](#)

标签

诙

2018

评论

跟好多书大同小异

[快速燃烧脂肪.塑造减肥静悄悄_下载链接1](#)

书评

[快速燃烧脂肪.塑造减肥静悄悄_下载链接1](#)