

减脂达人



[减脂达人_下载链接1](#)

著者:于富荣 编

出版者:经济管理

出版时间:2009-7

装帧:

isbn:9787509606292

《减脂达人:24小时EZ瘦身法》讲述了：你是否曾经在瘦身中心扔掉大把的钞票而无济

于事？是否在美食面前又恐惧这比楼价还要飙升的体重？不用担心，现在《减脂达人—24小时EZ瘦身法》为你制定一个24小时全天候的减脂MENU，让你在用运动PK月旨肪的同时享受低卡美食，并结合日本减肥教父永田孝行的低胰岛素餐食减肥法、抹茶泡澡减肥法……让我们用最健康的理念，雕塑你真正的美丽曲线。《减脂达人:24小时EZ瘦身法》图文并茂，方法简单易学，是“宅”人变“型”人的最佳选择。

作者介绍:

目录: Part 1 健康减肥，“早”有准备 被遗忘的“晨练” 散步瘦身
自行车帮你减掉“大象腿” 超低卡的轻食主义 养颜又瘦身的果汁Part 2
轻松居室合宾操 居家美体四大招 漂亮身体，能量Yoga 燃烧脂肪普拉提 狂热呼啦圈
有氧瘦身操 桌边瘦身运动 跳绳瘦不停 健身球趣味瘦身法 踏板操“踏”出好身材
10分钟让你的体重大逆转Part 3 午餐魔力瘦 午餐减肥宝典 6种生吃蔬菜可减肥
吃水果也瘦身 减肥番薯 好吃不胖的午餐食谱Part 4 极致下午茶 不可小看的菠萝小食
轻脂沙拉 豆豆也减肥 普洱茶喝出好身材 咖啡瘦身法 乌龙茶瘦身法 自制瘦身下午茶Part
5 晚餐，给身体排毒 排毒蔬果大盘点 排毒菜品大曝光 排毒靓汤大补贴 自制排毒蔬果汁
餐后降脂甜点 餐后减肥密码Part 6 小动作让脂肪Get Out 指压减肥法 超强表情瘦脸法
与双下巴说拜拜 颈部运动扫除脂肪 全身受益的舌头操 捏皮肤减肥法 拍打收腹术
摸摸耳朵就能瘦 束发也能瘦 腹式呼吸瘦腹法Part 7 让你分分秒秒都享“瘦”
换一种方式看电视，椅子也是健身器 睡前沐浴泡出好身材 边洗澡边运动 浴后瘦臂按摩
床上的瘦身运动 睡前10分钟的瘦腹练习 优质睡眠，让你睡着就能瘦附录
20款实用减肥菜式 周末减肥吃法七种
• • • • • (收起)

[减脂达人_下载链接1](#)

标签

减肥

评论

[减脂达人_下载链接1](#)

书评

[减脂达人_下载链接1](#)