

世界上最有效的减肥方法



[世界上最有效的减肥方法_下载链接1](#)

著者:秋彤美学院

出版者:

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787538544435

《世界上最有效的减肥方法》适合那些备受减肥痛苦的人，尤其需要成功案例的鼓励。

《世界上最有效的减肥方法》用别人减肥的真实案例，帮助读者找到属于自己的减肥信念。30几个真实女人拿自己身体去摸索，亲身体验出来的减肥方法，还有她们在减肥过程中的感受和心得，所有的内容，都是在保证健康的前提下，教你用最短的时间减掉最多的脂肪。运动版块，食物版块，均配有图片。《世界上最有效的减肥方法》让读者方便阅读，可以照着做。

作者介绍:

目录:

[世界上最有效的减肥方法_下载链接1](#)

标签

减肥

方法

养生

医疗保健

健康

教材

电子书

想讀

评论

呵呵

书店翻的。。

华而不实。

从我姐的书架上拿的，怪不得书是新的

因人而异，可做参考。

#D037# 当笑话书看的，第一次发现自己看书可以这么快

并没有卵用……

个案的杂糅。

第一章的大部分方法都是依靠节食的不健康方法极易反弹，而后面的运动动作也是一个app可以解决的问题。

[世界上最有效的减肥方法_下载链接1](#)

书评

[世界上最有效的减肥方法_下载链接1](#)