

# 轻松减肥计划



[轻松减肥计划 下载链接1](#)

著者:李洁

出版者:

出版时间:2010-8

装帧:

isbn:9787547803585

《轻松减肥计划》内容简介：常有人说：“肥胖是天生的，我喝水也胖！”事实真的是这样吗？在20年前，大街上肯定没有像如今这么多的“胖胖”。究其原因，是我们的生活方式发生了变化。从脂肪肝到高血压，似乎这些现代人才有的富贵病都能跟肥胖扯上关系。那我们又该如何做才能甩掉身上的赘肉，找回健康快乐的生活呢？你将在《轻松减肥计划》中找到答案。《轻松减肥计划》旨在帮助肥胖人群养成良好的饮食、运动习惯。书中的减肥方法简单实用，而且易于学习，让原本枯燥的减肥变得轻松起来。

作者介绍：

目录：

[轻松减肥计划 下载链接1](#)

标签

减肥

◦ ◦

评论

生活要有好习惯

[轻松减肥计划 下载链接1](#)

书评

[轻松减肥计划 下载链接1](#)