

《减肥与健身小窍门》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年02月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787508226743

内容简介

本书从运动、饮食、药物、心理自然等方面介绍了减肥常识，并分别介绍了面部、颈部、臂部、腹部、腰部、臀部、腿部等身体易胖部位的减肥小窍门，以及运动健身、身体局部健身及生活健身的方法。本书内容丰富，通俗易懂，操作简单，是广大减肥与健身者的必备读物。

目录

一、概述

- (一) 什么是肥胖
- (二) 肥胖判断公式
- (三) 肥胖的原因
- (四) 科学减肥

二、形体减肥小窍门

- (一) 运动减肥
- (二) 饮食减肥
- (三) 自然减肥
- (四) 药物减肥
- (五) 心理减肥
- (六) 其他减肥
- (七) 减肥禁忌

三、局部减肥小窍门

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)