

《轻松瘦身每一天》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年12月01日

开本：24开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506476393

内容简介

保持美好的体型、给人以轻盈动人的感觉是每个女人所追求的，瘦身美体已成为女人生活中不可或缺的内容。美丽的身材是“养”出来的，让保养身材成为一种生活习惯，从每一天做起，让运动瘦身、按摩瘦身、饮食瘦身、泡澡瘦身等方法融入一天各个不同的时段和地点。

作者简介

采薇，大众健康读物资深策划人、作者曾策划出版《本草经络养颜全书》《特效穴位养颜瘦身事典》《3分钟蔬果面膜·护肤品》等图书。

目录

第一章 不可不知的瘦身知识

我需要瘦身吗？

健康身材的标准

国际体质指数标准(BMI)

我国成人的理想体重

体重异常有危害

对号入座——我的身材是哪种类型

苹果形还是梨形

皮下脂肪型还是内脏脂肪型

我为什么这么胖

差异就在基础代谢

什么是基础代谢

找到平衡点

找到减肥失败的原因

[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)