健健康康瘦下来



作者: 中华营养保健学会著

出版社:济南:山东美术出版社

出版日期: 2009.11

总页数: 244

介绍:科学的减肥方法,是在保证健康的前提下合理减去身体多余重量,塑造完美体型。有许多人,痛下减肥的决心,花费了很大的心血却收效甚微,甚至体重又很快反弹,并且往往破坏了身体的健康。这本书,正是为那些寻找健康而又有效的减肥方法而烦恼的朋友们准备的。希望读过此书的朋友,按照书中的指导原则去做,都能获得健康而又苗条的完美身材。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/12427176.html) 查找全本阅读方式

健健康康瘦下来 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/12427176.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/12427176.html

书名: 健健康康瘦下来