

从头到脚说瘦身



作者：邱淑惠著

出版社：北京：朝华出版社

出版日期：2010.05

总页数：189

介绍：《从头到脚说瘦身》：当今这个以瘦为美的时代，瘦身已经成为一种潮流、一种时尚。上至五、六十岁的阿婆，下到刚上小学的小妹，几乎人人都是谈肥色变。肥胖为何会成为公众的大敌呢？近日公布的健康检查十大警讯排行中，一串惊人的数字解释了这个疑问，全台百分之三十三点六的男性体重超重，整日喊着瘦身的女性数字也高达百分之二十七点四。“怎样才能有效瘦身”已经成了大家最关心的问题。从另一方面来看，肥胖已成为审美的阻碍，越来越多的女性为了使自己的身材能够苗条动人，而不惜在饮食上克制自己，对美食望而却步；或参加大量的健身活动……

说明：登录教客网 (<https://www.jiaokey.com/book/detail/13370289.html>) 查找全本阅读方式

从头到脚说瘦身 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13370289.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13370289.html>

书名：从头到脚说瘦身