

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