

掀起肥胖的盖头来



作者：《科学传奇:探索人体的奥秘》编委会编著

出版社：成都：西南交通大学出版社

出版日期：2015.01

总页数：210

介绍：当代的时尚潮人们一听到肥胖二字，都惊恐万分，生怕它与自己产生任何瓜葛，人们厌恶肥胖不仅仅是因为恼人的身材更是为了追求健康和高品质的生活，可惜肥胖并不以人的意志为转移，暴饮暴食、天生遗传、缺乏锻炼……都会让无处不在的肥油肆虐人们的身体。所谓知己知彼方能百“减”不殆，要想拥有凹凸有致的热辣身材先得从认识肥胖入手，清楚自己是否应该加入减肥的大本营，一味地盲目蛮干往往只会事倍功半、得不偿失。这本书会让你真正了解肥胖的产生原因，并通过我们自己的努力，来达到我们最佳的身体状态，远离那种“好细腰，宫人多饿死”的极端减肥方式，就算是胖了，也要“肥，并快乐着！”

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13779450.html>）查找全本阅读方式

掀起肥胖的盖头来 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13779450.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13779450.html>

书名：掀起肥胖的盖头来