

# 减脂增肌瘦身攻略

教客网 • 百万图书阅读与交易网站 ([www.jiaokey.com](http://www.jiaokey.com))

《减脂增肌瘦身攻略》是由陈治锟，李珈贤主编编著的精品图书，由知名出版社出版。教客网提供的图书交易、电子书在线阅读与PDF下载服务，支持电脑、平板和手机多终端访问，涵盖教材、教辅、文学、科技、艺术等多个领域，是读者查找和收藏图书资源的实用平台。

书名	减脂增肌瘦身攻略
作者	陈治锟，李珈贤主编
出版社	
ISBN	978-7-5719-1339-7
出版日期	2022-05-01
页数	180
价格	39.80
关键词	减肥-基本知识
分类	

## 图书介绍

本书将告诉你吃对吃好、让瘦身事半功倍的方法。充足的营养、合适的食材、科学的饮食习惯和适当的运动，是减脂增肌的最有效方式。在减肥的时候，不是要减骨骼、肌肉和水分，而是要减掉脂肪。过多的脂肪会给我们带来疾病的风险、臃肿的身材，降低体脂比例，让它达到合理的范围，才是真正的减肥。

本书出售、求购与在线阅读地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/15098274.html>

更多相关图书推荐：首页：<https://www.jiaokey.com>  
陈治锟，李珈贤主编

其他作品: <https://www.jiaoke.com/book/detail/15098274.html>

关键词搜索: 减肥-基本知识: <https://www.jiaoke.com/book/detail/15098274.html>

教客网 提供大量电子书免费在线阅读与 PDF

下载服务, 支持按书名、作者、出版社、ISBN、标签等多维度检索图书资源。