

健康减脂



作者：刘佳

出版社：昆明：云南科技出版社

出版日期：2024.10

总页数：126

介绍：这是一本健身指导书，作者刘佳是《热辣滚烫》的体能总指导。他通过科学的减重方法，把贾玲从一名零基础健身新手塑造成大银幕中的拳手形象。本书详细介绍了健康减重的全部过程，解答了读者可能遭遇的各种问题，无论是身体还是心理上的挑战。从如何选择健康食物到如何做合适运动，从建立规律作息到养成日常好习惯，助你塑造轻盈身体和积极心态。明星减脂都在跟着他吃，跟着他健身。本书将公开他们的减重秘诀以及那些不为人知的幕后故事。全方位揭秘刘佳如何教会他们冷静对待自己的身体，并审视改变自己的生活。在这本书里，各种减肥的坑你绝不会踩，帮你在对的时间吃对的东西，教你吃出好身材。手把手教你如何重新找到生活的平衡，把健康习惯变成生活的一部分。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/96372324.html>）查找全本阅读方式

健康减脂 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/96372324.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/96372324.html>

书名：健康减脂