

# 《雷蒙老師的蜜桃美人養成班》

## 图书基本信息

书名：《雷蒙老師的蜜桃美人養成班》

13位ISBN编号：9789576078675

10位ISBN编号：9576078679

出版时间：2002-11-25

出版社：如何出版社有限公司

作者：雷蒙

页数：120

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《雷蒙老師的蜜桃美人養成班》

## 內容概要

雷蒙老師精心設計50道美肌豐胸的果汁與食譜，以及多種「俏咪咪」運動，讓你吃出粉嫩白皙的肌膚，並塑造前凸後翹的誘人曲線！

媲美燕窩的養顏抗老化湯點 黃耆銀耳盅

永保青春的美白果汁 百香鳳梨鮮豆奶

去斑除皺的開味菜 青椒炒海蜇

美膚兼豐胸 鱸魚燉青木瓜

胸部豐挺有彈性 葡萄松子優酪乳

保養，吃的比擦的有效！

怎麼辦？膚色暗沈加上滿臉黑斑，誰來救救我的小花臉？

唉！臉上出現小細紋，人家好想有張「麻糬」般白嫩有彈性的臉蛋喔！

為什麼隔壁的同事總有戀愛般的好氣色，我卻像個黃臉婆？

為什麼別人的咪咪又挺又美，而我的胸部既小又扁還外擴呢？

別再煩惱了！雷蒙老師針對眾家美女最在意的小缺點，設計50道美白養顏豐胸食譜，讓大家由內而外自然亮麗。

除了有效的美食、果汁，雷蒙老師另外設計多種健胸運動，搶救妳下垂外擴的咪咪，還能緊實手臂與雕塑上半身曲線，讓你變身為令人驚豔的蜜桃美人！

作者簡介

曾任日本新松戶飯店台灣料理大廚、紅頂餐廳主廚與某大企業財團總裁私人食物調理師，目前還推出自己的瘦身代餐與減肥花茶產品，口碑與銷售量俱佳。

目前是八大綜合台「于美人FUN電」節目固定來賓，也在警廣節目中每週介紹食物與營養等主題，著有《把雷蒙老師帶回家》《雷蒙老師的魔鬼身材雕塑法》《雷蒙老師的幸福情趣祕方》等書。

# 《雷蒙老師的蜜桃美人養成班》

## 作者簡介

曾任日本新松戶飯店台灣料理大廚、紅頂餐廳主廚與某大企業財團總裁私人食物調理師，目前還推出自己的瘦身代餐與減肥花茶產品，口碑與銷售量俱佳。

目前是八大綜合台「于美人FUN電」節目固定來賓，也在警廣節目中每週介紹食物與營養等主題，著有《把雷蒙老師帶回家》《雷蒙老師的魔鬼身材雕塑法》《雷蒙老師的幸福情趣祕方》等書。

# 《雷蒙老師的蜜桃美人養成班》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)