

《赤星多美子》

图书基本信息

书名：《赤星多美子》

13位ISBN编号：9789866973802

10位ISBN编号：9866973808

出版时间：2008/09/04

出版社：木馬-木馬文化事業股份有限公司

作者：赤星多美子

页数：135

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

《赤星多美子》

内容概要

《赤星多美子》

作者簡介

赤星多美子 (AKABOSHI Tamiko)

漫畫家、散文家。1957年出生於宮崎縣。1979年漫畫作品初試啼聲。1997年接受子宮癌手術，割除了子宮與卵巢，導致四十歲初期就飽受更年期障礙的困擾。自從實行「礦物質豆漿養生減肥法」之後，身體機能漸漸恢復，不但自然而然地變瘦，健康狀況更是獲得大幅改善！目前與丈夫、貓咪在綠色植物環繞的千葉縣，過著環保生活。經常演講，也常在電視節目分享個人生活經驗。作品除了散見於各雜誌連載之外，也出版漫畫單行本、散文集等。譯者簡介 曹茹蘋東吳大學日文系畢業，目前為自由譯者。譯有輕小說「每日晴天」系列、「蟲之歌」系列，以及《繽紛浪漫的拼布生活》、《西點大百科》、《美味的自炊生活》、《超便利！！10分鐘快煮義大利麵》、《藝術銀土》、《15分鐘快寫素描 - 色鉛筆篇》等實用書籍。

《赤星多美子》

精彩短评

1、這本書 " 每天一杯蔬果 + 豆漿打成汁 " 的idea蠻吸引我，其實作者並不全然只喝蔬果豆漿來減肥，而是用它來替代早餐提高飽足感，避免再吃太多食物，她的理論是...人體只要充分攝取了維生素跟礦物質，就不再容易餓了，所以一早喝一杯蔬果豆漿，之後就不易餓，進食變少變清淡，進而達到瘦身目的，不知道是真是假，不過聽起來不錯，打算這兩天就來試試，希望不會太難喝。

《赤星多美子》

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