

《我真的瘦了10公斤：33位朋友的健俊

图书基本信息

书名：《我真的瘦了10公斤：33位朋友的健康新體驗》

13位ISBN编号：9789867311061

10位ISBN编号：986731106X

出版时间：20050501

出版社：TOP女性生活

作者：主婦之友生活社製作，譯／葉美莉

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

《我真的瘦了10公斤：33位朋友的健俊

內容概要

減肥 節食。利用可以減少脂肪的「食物」和「飲料」，

不需要忍飢挨餓，就能有效達到瘦身效果！詳盡的圖文說明與簡易食譜，

在家也可親手製作美味瘦身餐，

讓你的瘦的健康又美麗。各式各樣豐富的飲食瘦身法，減肥不再需要痛苦節食，

別懷疑！趕快翻開本書，看看你適合哪種食物吧！

黃豆可可 - 適合喜愛甜食的你

糙米茶 - 排除體內毒素

五穀米 - 淨化腸胃

醋漬昆布 - 便秘問題一掃而空

魚腥草 - 豐富礦物質，頭痛昏眩都消失

枇杷葉茶 - 促進水分代謝，改善水腫
本書內容實用簡易、步驟敘述分明，利用簡單易得的食材，搭配詳細清楚的圖解，無論瘦身、養生保健都可輕鬆達成。

《我真的瘦了10公斤：33位朋友的健俊

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