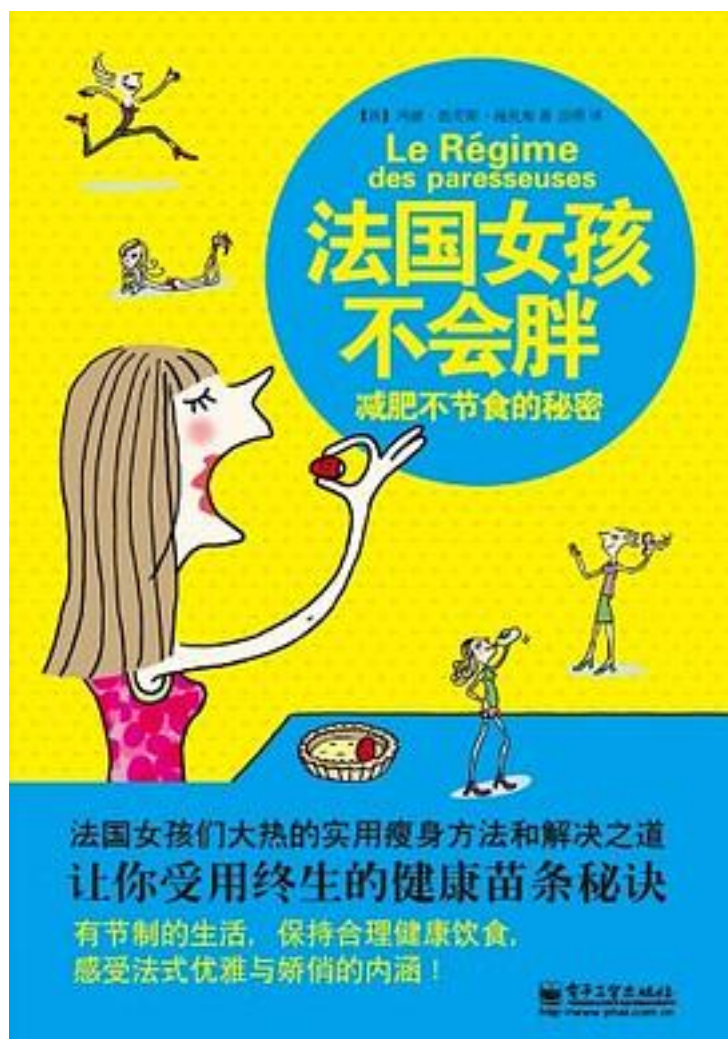


法国女孩不会胖



[法国女孩不会胖_下载链接1](#)

著者:玛丽·碧劳斯·施托姆

出版者:

出版时间:2012-7

装帧:

isbn:9787121171451

《法国女孩不会胖:减肥不节食的秘密》所要回答的正是您一直想要了解的：不费吹灰

之力，如何保持苗条？书中充斥着奇思妙想、实用建议以及您恐怕怎么都想不到的各种解决办法，肯定能在您追求梦幻身材的征途上助您一臂之力。《法国女孩不会胖:减肥不节食的秘密》包括各种法国女孩们正在实施的瘦身实用建议和解决之道，它将告诉你如何不用费力即可实现减肥。问题不在于重复N多次的节食，也用不着拿出钢铁般的意志。只需一点常识、一点知识和少许良好的愿望，就能让您不无明晰地选定您所要吃入的食物，并且，无须节食即可减肥。最终摆脱溜溜球般的体重反复，不再让它地狱一般地钳制着您，您得承认，这样的生活很是诱人，不是吗？

作者介绍:

目录:

[法国女孩不会胖_下载链接1](#)

标签

减肥

健康

励志

纸质书

外国非小说

2017≤

评论

名字写的是不用节食就能减肥 这个说的不是说可以坚持以前的饮食习惯就能减肥 而是说要选择健康的食物还有合适的时间进行饮食 然后还有一些健康的建议 我感觉是从营养学出发的 并且还推荐了要补充的微量元素以及何处补充 当然这个是从欧洲人的食谱来说的 但是个人感觉借鉴意义还是很大的 原谅我最近满脑子的减肥 养生

一些减肥的理念，自然减肥。

有一半是理论知识，告知被推崇很高的那些营养餐根本就不靠谱。还有一半是什么呢？会有大量的对比，“与其吃这个”，“不如吃这个”。记得一个健身多年的朋友给我看了两张照片，都是她100斤的照片，可两个人看上去不一样。版权归作者所有，任何形式转载请联系作者。作者：安沫沫（来自豆瓣）
来源：<https://book.douban.com/review/7799235/>
她说，如果你是希望体重秤上的数字好看，那就节食；如果你希望别人看家你就说你瘦了，唯有健身，只有这个途径，没有任何捷径。想走捷径，只会碰上死胡同。这本书的饮食常识，加上健身，相信只要坚持，不仅能瘦，还会健康。

特别好看

这本书真的很不错~~~

[法国女孩不会胖_下载链接1_](#)

书评

[法国女孩不会胖_下载链接1_](#)