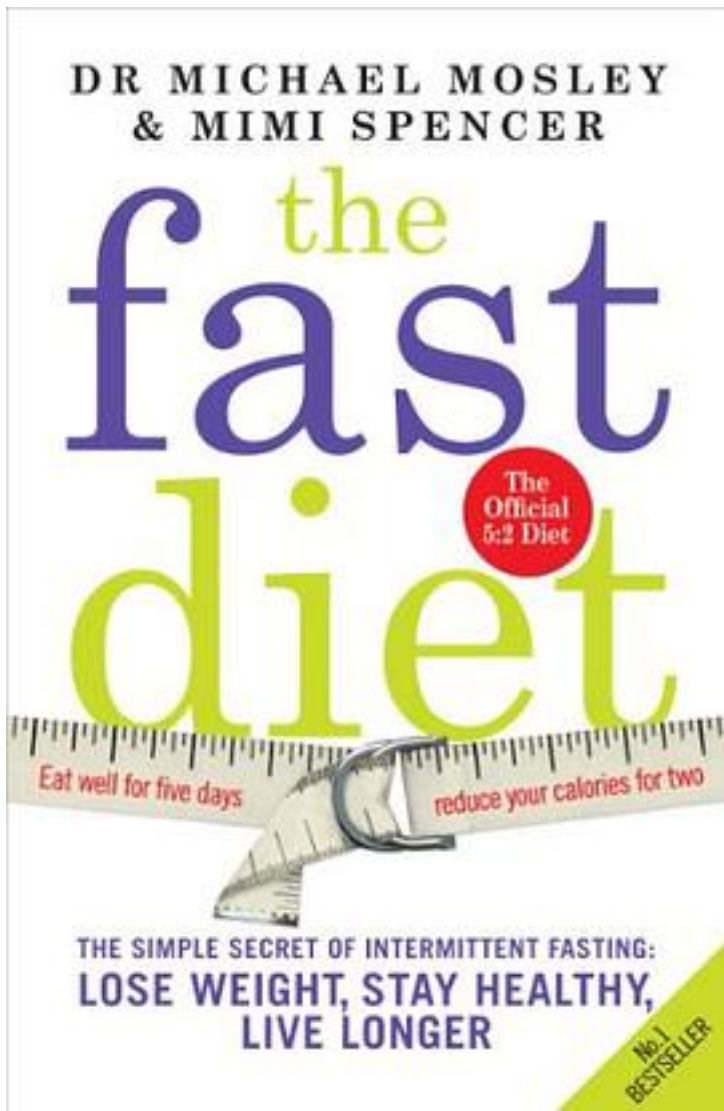


The Fast Diet



[The Fast Diet_ 下载链接1_](#)

著者:Dr Michael Mosley

出版者:Short Books

出版时间:2013-1-10

装帧:Paperback

isbn:9781780721675

作者介绍:

目录:

[The Fast Diet_下载链接1_](#)

标签

健康

lw

科普

吃货

医学与生理

八卦

ReadingForPleasure

Diet

评论

The 5/2 diet, 轻断食，对维持体重和促进健康有效, 很和缓、很容易维持、易被纳入生活方式的一个断食方法

sample太少，没有数据支撑。不过从实践的角度，确实还不错。冬天没暖气的地方坚

持起来有点难受

看过无数减肥书 还是个胖子

[The Fast Diet_ 下载链接1](#)

书评

[The Fast Diet_ 下载链接1](#)