

# 吃出形態



[吃出形態\\_下载链接1\\_](#)

著者:黃凱詩

出版者:經濟日報出版社

出版时间:2008

装帧:

isbn:9789626785430

減肥塑身是都市男女的終生兼職，然而，作者有見眾多男女在瘦身時都出現很多謬誤，以致減肥成效減半，甚至適得其反。故綜合多年從事營養瘦身的工作，把各人對瘦身影響至深的飲食知識作一詳盡的剖析。

作者介绍:

黃凱詩，營養師，亦是體適能運動教練。出道九年來，她將不少「肥男肥女」，打造成「型男型女」。屈指算算，總計幫人減去逾二萬磅。

她又經常在報章寫專欄，曾於《am730》、《iMoney智富雜誌》及《TVB周刊》寫框框，大談纖體奧秘。

目录:

[吃出形態\\_下载链接1\\_](#)

标签

營養

评论

-----  
[吃出形態\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[吃出形態\\_下载链接1\\_](#)