

《14天 神奇果汁消脂魔方》



[《14天 神奇果汁消脂魔方》_下载链接1](#)

著者:安·吉圖曼 (Ann Louise Gittleman)

出版者:天窗出版社

出版时间:2009年5月

装帧:

isbn:9789881822079

14天速減二十磅的神奇消脂計劃！

—每日兩杯小紅莓汁為主的「神奇果汁」，甩掉頑固消脂團；

—早上一杯熱檸水，輕鬆排毒去水腫；

—每日吃兩個蛋，護肝及加強脂肪代謝；

—主餐加蘋果醋、芥末、紅椒粉、生薑或肉桂可以燃燒卡路里.....

這套瘋魔歐美的神奇果汁減肥法，令你不須挨餓，不須戒肉，不須食減肥藥，就可健康地甩掉頑固脂肪，完全不須擔心副作用。

本書蟬聯「亞馬遜網路書店」、《紐約時報》與《華爾街日報》的暢銷書排行榜，作者吉圖曼為全美十大營養學家之一，她綜合15年客戶的實戰經驗，提出利用果汁的神奇功效達至營養均衡的消脂魔方。只須跟隨此魔方第一階段14日的食譜及飲用「神奇果汁」，可在兩週內速減二十磅，同時淨化排毒系統。持之有恆至第二及第三階段，可有效地甩掉囤積在腹部、腰部與臀部的頑固脂肪，磅數不單不反彈，更可還原健康體質。

作者介绍:

安．吉圖曼（Ann Louise Gittleman）

哥倫比亞大學營養學教育碩士，擁有專業營養師執照。她曾經上過《早安美國》、《日安紐約》、公共電視台（PBS）以及有線電視新聞網（CNN）等電視節目接受訪問；並曾接受《新聞週刊》、《Bazaar》、《Family Circle》、《紐約時報》和《洛杉磯時報》的專訪。

著作有：《The Fat Flush Foods》、《The Fat Flush Cookbook》、《The Living Beauty Detox Plan》、《Before the Change》、《Beyond Pritikin》及《Eat Fat, Lose Weight》。

安．吉圖曼（Ann Louise Gittleman）作品列表:

《14天 神奇果汁消脂魔方》"The Fat Flush Plan"

目录:

[《14天 神奇果汁消脂魔方》_下载链接1](#)

标签

评论

[《14天 神奇果汁消脂魔方》_下载链接1](#)

书评

[《14天 神奇果汁消脂魔方》_下载链接1](#)