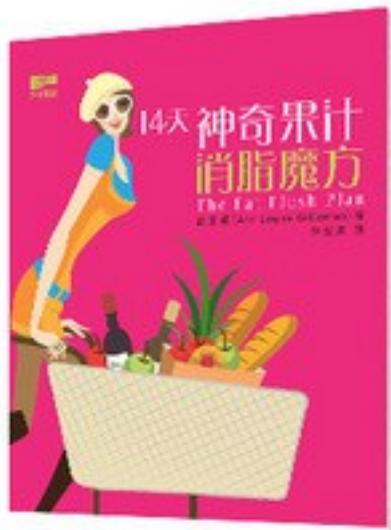


《14天 神奇果汁消脂魔方》



[《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！

一每日兩杯小紅莓汁為主的「神奇果汁」，甩掉頑固消脂團；

一早上一杯熱檸水，輕鬆排毒去水腫；

一每日吃兩個蛋，護肝及加強脂肪代謝；

一主餐加蘋果醋、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](#)