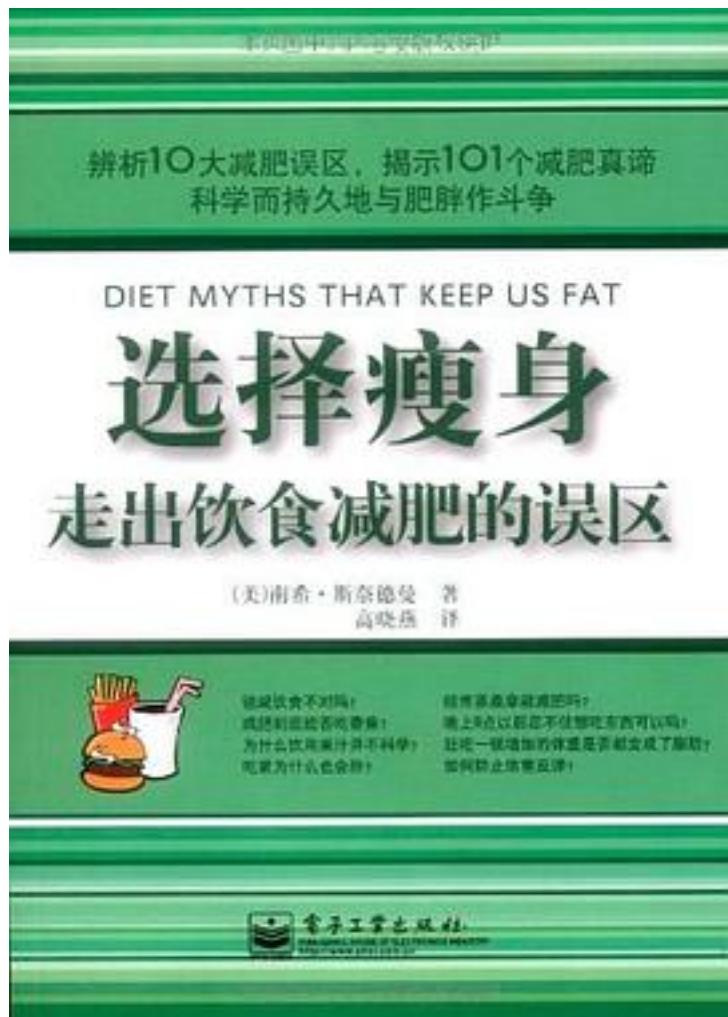


选择瘦身



[选择瘦身 下载链接1](#)

著者:南希·斯奈德曼

出版者:

出版时间:2009-8

装帧:

isbn:9787121091643

减肥，如今已经成为一个世界性的社会话题。《选择瘦身:走出饮食减肥的误区(双色)》作

者是一位医学博士，美国著名的大众医学电视节目编导，同时也是一位“减肥战场”上的老兵，曾尝试过各种减肥方法。最后她终于领悟到减肥成功的根本之所在。在书中，你会发现许多减肥与饮食的误区，你还能获得可以任意组合的30种午餐，30种晚餐以及30种零食，这些食谱已经过卡路里的计算。你可以吃你喜爱的食物，爱上你所吃的食品，在保障健康、不失去生活乐趣的同时，甩掉多余的脂肪。

作者介绍:

目录:

[选择瘦身](#) [下载链接1](#)

标签

瘦身

健康

饮食

营养师

营养学

减肥

健身

评论

不差

似乎在档案馆看的，很多内容都在网上看过

[选择瘦身_下载链接1](#)

书评

[选择瘦身_下载链接1](#)