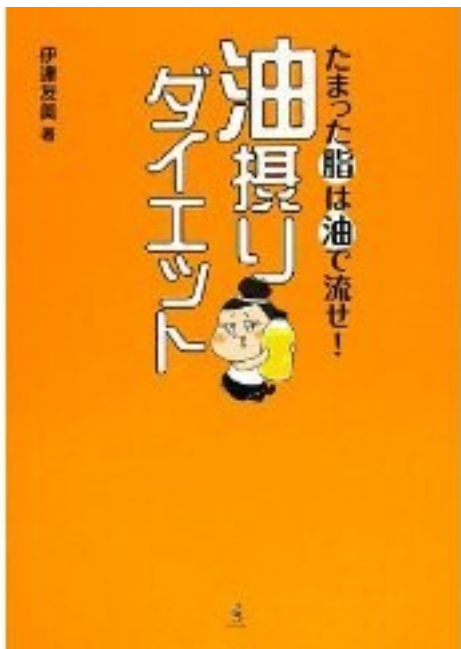


たまった脂は油で流せ 油摂りダイエット



[たまった脂は油で流せ 油摂りダイエット 下载链接1](#)

著者:伊達 友美

出版者:ワニブックス

出版时间:2008

装帧:平装

isbn:9784847017872

油ヌキダイエットは大きな間違い!体にたまった悪い油は良い油でしか落とせない!!摂取すれば摂取するほど痩せていく魔法の油の正しい摂り方を紹介!シソ油・アマニ油・魚の油の摂取で著者自身も20キロ以上痩せた『油摂りダイエット』。ダイエット歴史に革命を起こします!!

作者介绍:

伊達 友美

1967年、静岡県生まれ。管理栄養士、日本抗加齢医学会認定指導士。日本栄養士会

、東京都栄養士会、日本産業衛生医学会、日本ニュートリショニスト協会、日本メンズヘルス医学会会員

- 目録: 油=太る!という大きな勘違い
2 油を制するには、まず油を知るべし
3 やせる油、太る油
4 「油摂りダイエット」成功の秘訣
5 良い油を手軽に摂れる調理法
6 悪い油を摂ってしまったときの対処法
・ ・ ・ ・ ・ (收起)

[たまった脂は油で流せ 油摂りダイエット_ダウンロード1](#)

标签

评论

[たまった脂は油で流せ 油摂りダイエット_ダウンロード1](#)

书评

[たまった脂は油で流せ 油摂りダイエット_ダウンロード1](#)