

Fett weg!



[Fett weg! 下载链接1](#)

著者:Michael F. Roizen

出版者:riva Verlag

出版时间:2008-01-01

装帧:Hardcover

isbn:9783936994902

作者介绍:

目录:

[Fett weg! 下载链接1](#)

标签

健康

节食

生活

减肥

M.F.Roizen

评论

这个其实就是英语YOU系列的那本diet.有些内容和《人体使用手册》相近，但是这里更多的是教授腰部尺寸管理的规则：目前由于和热力学及模拟的那帮人一同吃饭过多，腰围有明显崛起的迹象.根据书中说法，早餐吃带辣椒素的内容，拿kantine的芝麻蛋白面包一个，上午多跑实验室消耗肝内能量储备.中午吃两根香蕉，晚上节食.工作日多喝水，假日少喝啤酒多喝红酒，多做有氧运动.按照身高184来计算，大概坚持三个月将体重减到70上下吧，嗯

[Fett weg! 下载链接1](#)

书评

[Fett weg! 下载链接1](#)