

花样塑身



[花样塑身_下载链接1](#)

著者:五十岚由良罗

出版者:

出版时间:2011-1

装帧:

isbn:9787506040686

《苦涩减肥法》内容简介：有没有这样一种减肥方法，既不花钱，又不浪费时间，还不会对我们的身体造成负担呢？同样是减肥，有人失败，有人却成功了。于是也就有了这

样的疑问：“失败者”和“成功者”之间的差别到底是怎么产生的呢？这个答案就是一——饮食生活。

改变“易胖味觉”，这是五十岚由良罗最近通过研究味觉与阿育吠陀发现的“终极减肥必杀技”。

在《花样塑身(苦涩减肥法)》这本书中，五十岚由良罗将详细为您介绍这种减肥方法，使您了解这种方法的简易性、可操作性和可靠性。

首先，请一定记住“苦涩减肥”的要点。想早点开始实践的人，可以跳过《苦涩减肥法》第一章到第三章，直接从实践篇的第四章开始阅读。

相信《花样塑身(苦涩减肥法)》这本书一定会对你有所帮助！

作者介绍:

目录:

[花样塑身_下载链接1](#)

标签

减肥塑身

55

身体管理

日本

图书馆

评论

多吃菜是对的。其他都是神马！

多吃苦涩食物 提高对其它味觉的敏感度 但是废话太多

[花样塑身_下载链接1](#)

书评

[花样塑身_下载链接1](#)