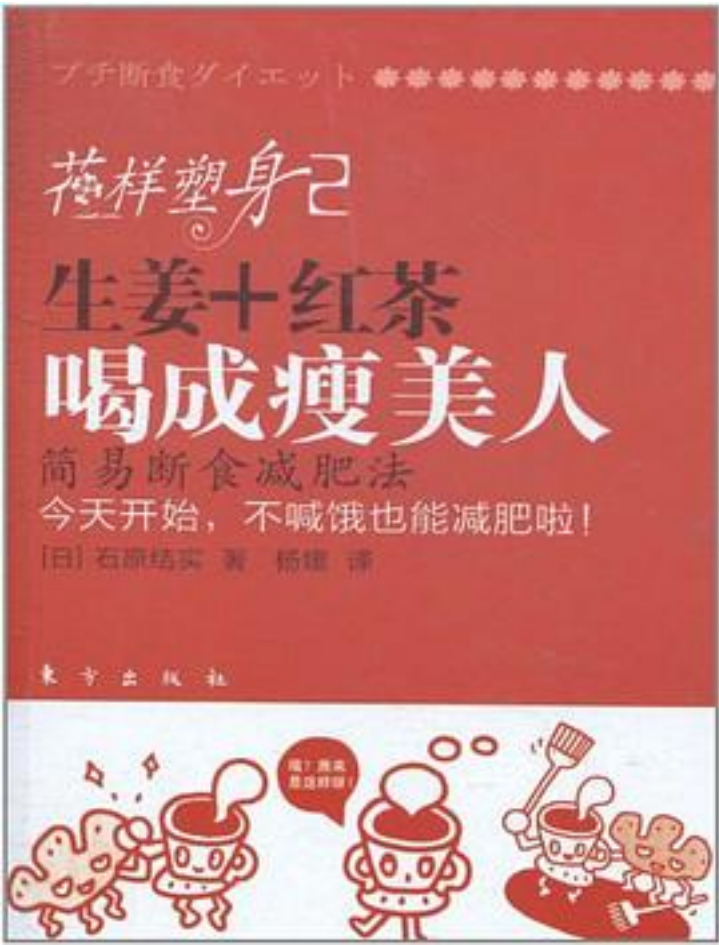


花样塑身贰



[花样塑身贰_下载链接1](#)

著者:石原结实

出版者:

出版时间:2011-4

装帧:

isbn:9787506041430

《花样塑身2:喝成瘦美人》内容简介：一定有很多人都曾无数次挑战过减肥却最终惨淡收场吧？试着回想一下，在你的减肥过程中，是不是需要很多这样那样的强制忍耐，最终让自己累积了太多的压力呢？结局应该就是这样，因为实在无法忍受这种压力而琢磨着“

今天就暂停减肥吧！”或者“明天再开始减肥吧！”减肥，就在这样的无法坚持中最终无疾而终了吧？这次不一样了！认真读读《花样塑身2:喝成瘦美人》，尝试挑战一下以生姜红茶为基础的简易断食减肥吧！一定能够帮助你顺利将减肥进行到底。

作者介绍:

目录:

[花样塑身贰_下载链接1](#)

标签

减肥塑身

石原结实

日本

生活智慧

生活

评论

是自己喜欢的书：简洁、实用、图文并茂；开本大小合适上下班路上阅读。

生姜红茶断食，提高新陈代谢。没买的就不要买了

生姜红茶减肥，断食减肥，方法简单容易操作。

[花样塑身贰_下载链接1](#)

书评

不管你信不信，反正，我接受了书中的减肥理念、减肥方法。作者很专业、也很博学~昨天起开始尝试，早上生姜+红茶。刚开始，味道有些不能接受，放了蜂蜜。昨天一整天的爬山，圣莲山风景区，真得有一种身处室外桃园的美。被雨水洗过的空气、植被，一切都那么的清新，让人流连忘返...

更多的在说生姜红茶能减肥的原理，以及使用过这一方法的人们取得良好成效，案例比较多吧。至于具体实施方法反倒讲得很少，也许是这个方法本来就很简单的原因？跟网络和杂志上常见的说法差不多，只是篇幅增加了点，幸好书是借来的，买了就亏了~

[花样塑身贰_下载链接1](#)