

哲学家的食谱 如何减轻体重改变世界



作者：（美）理查德·沃森（Richard Watson）著；马励译

出版社：北京：中国友谊出版公司

出版日期：2003.01

总页数：271

介绍：作者阐述了养成计算热量的习惯，练习节制，立志做美食家，运动必须配合节食，开心去减肥，去做全身健康检查等减肥方法。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/11739547.html>）查找全本阅读方式

哲学家的食谱 如何减轻体重改变世界 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/11739547.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/11739547.html>

书名：哲学家的食谱 如何减轻体重改变世界