

吃对食物不发胖



作者：许美雅著

出版社：长春：吉林科学技术出版社

出版日期：2007.10

总页数：219

介绍：书中详细介绍了许多瘦身所必需的营养素、简易瘦身食谱、外食族的最佳选择、并针对想要瘦的不同部位设计出各种既简单又容易的伸展操、局部按摩方法等。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/11934242.html>）查找全本阅读方式

吃对食物不发胖 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/11934242.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/11934242.html>

书名：吃对食物不发胖