

每周2天轻断食，瘦身不减胸

拥有完美身材不是梦

每周2天轻断食， 瘦身不减胸

ENJOY FIT



周一和周四少吃点（只摄入**500卡**热量），
吃对营养素和蛋白质，
不仅瘦身效果明显，还能保持胸部的丰满

宋佑璇 —— 著

深V事业线
细身马甲线
拥有完美身材不是梦！

有计划节食
×
吃对的食物
×
针对性运动



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAIT TIMES PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

作者：宋佑璇著

出版社：福州：福建科学技术出版社

出版日期：2016.01

总页数：143

介绍：本书共分为五章，主要内容包括：其实你不是天生胖！99%的人“不断胖”，都是因为“不断”食、现在你可以不再胖！只要周一和周四“轻断食”，就能甩油减重、动手做有效的减肥餐！54道减重专用3D“轻断食”料理大公开让你越吃越瘦等。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13935628.html>）查找全本阅读方式

每周2天轻断食，瘦身不减胸 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13935628.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13935628.html>

书名：每周2天轻断食，瘦身不减胸