

吃到自然瘦



作者：邱锦伶著

出版社：长沙：湖南科学技术出版社

出版日期：2018.03

总页数：265

介绍：这本书是已出版的畅销书《吃到自然瘦》的全新增订版。为邱锦伶独创的“择食养生法”的基础理论，只靠三餐就能帮你解决——水肿、肥胖、长痘、胀气、过敏、失眠、衰老、便秘、上火——等烦恼。无须节食，也不依赖运动，针对自己体质选择该吃的食物，避开不该吃的食物，就能体态窈窕，内脏健康。尤其适合懒人、吃货和厨艺小白。本书导正正在减肥的你不敢吃的错误观念，吃对食物才是减肥成败的关键。邱锦伶在书中公开了针对现代人通病而设计的4周养生鸡汤食谱和不同体质人的饮食方案，一次示范42款美味又简单的养生瘦身食谱。书中还提供了8个真人实例，贴身采访，看他们咨询过程中的变化，你也能找到自己专属的养生瘦身法。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14397396.html>）查找全本
阅读方式

吃到自然瘦 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14397396.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14397396.html>

书名：吃到自然瘦