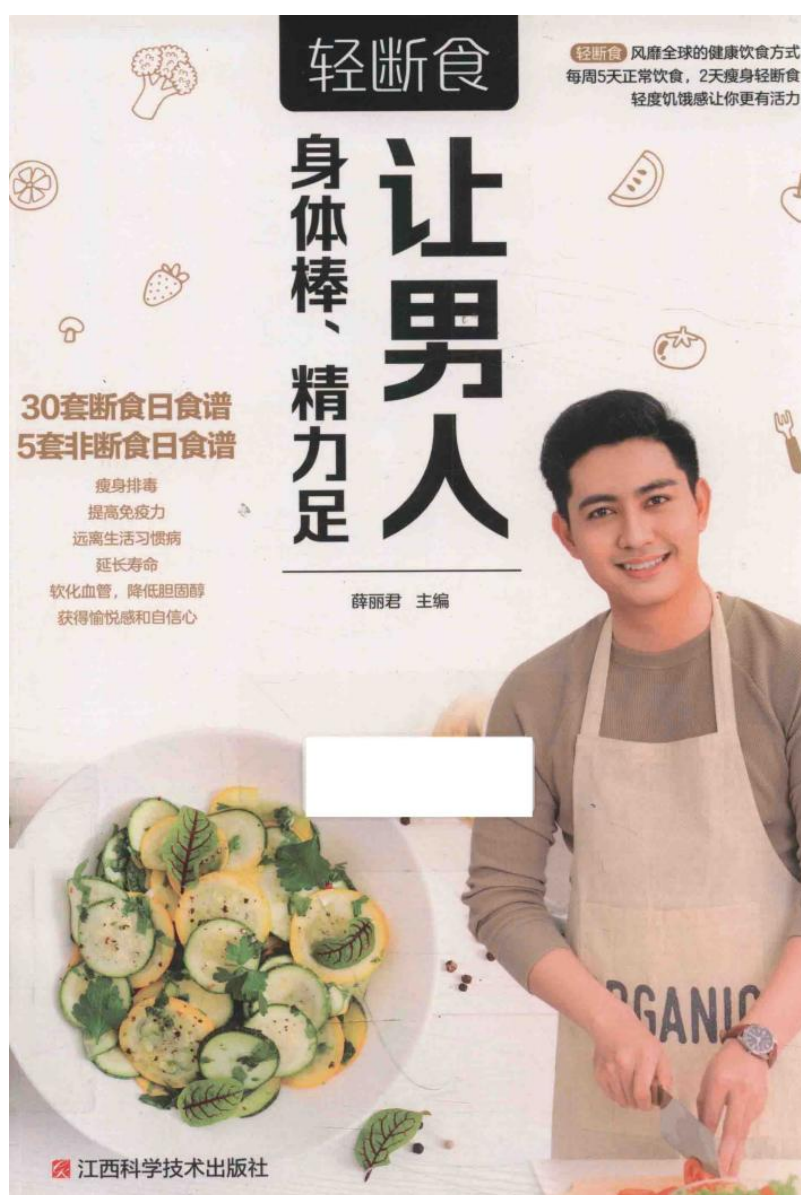


轻断食 让男人身体棒、精力足



作者：薛丽君主编

出版社：南昌：江西科学技术出版社

出版日期：2019.01

总页数：150

介绍：本书首章介绍了轻断食的基本概念和作用；接着第二章从轻断食的执行计划出发，告诉大家如何开始轻断食；第三章着重介绍了轻断食食谱，指导轻断食者在断食日和非断食日里科学饮食，本章食谱包含有三十套断食日食谱和五套非断食日食谱，并配以精确的热量数值，便于大家查询，避免过量摄入。最后在第四章，我们对轻断食者存在的常见问题进行了专业解答，帮助轻断食者消除疑虑，做个明明白白的轻断食人。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14519053.html>）查找全本阅读方式

轻断食 让男人身体棒、精力足 评论地址: <https://www.jiaokey.com/book/detail/14519053.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14519053.html>

书名: 轻断食 让男人身体棒、精力足