吃出苗条身材



作者: i健康编写组编

出版社:郑州:河南科学技术出版社

出版日期: 2014.08

总页数: 28

介绍:人很多都是吃出来的,没有节制或不加选择地饮食,往往最后都吃成了肥婆。摆脱身上赘肉、告别痴肥人生,是多少男人和女人的梦想。我们编写的这本书,就是用通俗易懂的语言,讲一讲胖人是如何吃胖的;然后告诉大家,关于如何通过饮食疗法,让自己变瘦的秘诀。需要提醒的是,减肥不是一夕之功,需要坚持不懈;失败的减肥经历,往往很多都是缺乏毅力的结果。有了科学的减肥方法,剩下的事情,就是自己持之以恒。来吧,让我们一起走进《吃出苗条身材》这本书里,看看里面都有哪些绝密宝典。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/96227358.html) 查找全本阅读方式

吃出苗条身材 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/96227358.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/96227358.html

书名: 吃出苗条身材