

<<瘦身>>

图书基本信息

书名：<<瘦身>>

13位ISBN编号：9787801978240

10位ISBN编号：7801978242

出版时间：2007-10

出版时间：皮埃尔·沙特兰 企业管理出版社 (2007-10出版)

作者：皮埃尔·沙特兰

页数：141

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<瘦身>>

内容概要

《瘦身：饮食需知》对超重的忧愁，减重的幸福，对美食的食欲并不是我们重重的唯一理由。怀孕、更年期、退休、紧张和孤独都使天平朝坏的那一端倾斜，可这些并非在劫难逃。

要做好永远都不会太迟，也就是说在饮食、活动、照顾自己和做自己的方式上，要做出反应，采取新方法。

我们希望通过本书达成双重目标：对所有关于瘦身信息的全面总结，以及为您提供既全面又具备可能性的全景—“环顾所有路线”，寻找到最适合您个性、口味和最具备可行性的瘦身途径。

<<瘦身>>

作者简介

作者：(法)皮埃尔·沙特兰

<<瘦身>>

书籍目录

瘦身：饮食需知食品架上的陷阱肉类柜台鱼类柜台奶酪类柜台水果和蔬菜柜台食用油脂柜台猪肉仪器
柜台猪肉仪器柜台速冻食品柜台如何“买瘦”有助瘦身的纤维正餐的替身饮料与瘦身瘦身植物！
食用方法！
减肥食谱前五十大按食物单位从师和卡路里表格食用油脂的角色食品线上的冠军食物

<<瘦身>>

编辑推荐

《瘦身:饮食需知》由企业管理出版社出版。

<<瘦身>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>