

<<小蠻腰的享瘦聖經（二本合售）>>

图书基本信息

书名：<<小蠻腰的享瘦聖經（二本合售）>>

13位ISBN编号：9789861274379

10位ISBN编号：9861274375

出版时间：2005年06月21日

出版时间：活泉書坊

作者：日向文惠

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>

<<小蠻腰的享瘦聖經 (二本合售)>>

內容概要

新懶人減肥瘦身法

超輕鬆、無壓力的減肥瘦身新招出爐囉！

懶得運動，懶得挨餓的懶人們，書中的瘦身絕招，要你這回的減肥計畫，一舉成功！

想要瘦身的人一定都有這樣的經驗，有時下定決心要減肥了，但只要想到難捱的節食過程和把人操到不行的減肥運動，就不禁又坐回沙發上去煩惱了。

本書為了造福所有有上述煩惱的讀者們，特別推薦懶人減肥法，其中包括各種吃不胖的妙方，例如如何做出好吃又大碗但卡路里超低的減肥大餐，以及利用巧思的神奇視覺法，要你在不知不覺中就變得苗條。

14天喝出好身材

志力薄弱的人有福囉！

想要擁有曼妙身材，卻又拒絕不了美食當前的誘惑，本書特別提供大家享受窈窕且不忘口的湯料理。

一舉數得的超人氣蔬菜湯方，瘦身魔力一級棒！

不但好吃、健康又省錢，還要讓你飽了口福不發福，甚至助你輕鬆消除脂肪不發胖！

本書是一本以蔬菜湯為主題所設計的14天瘦身湯方，旨在幫助想要享受窈窕健康的美眉們，用最輕鬆、最不受罪的方式，消除身上多餘的脂肪。

有心人只要每天持續且愉快地按照本書食譜烹調料理，好吃、健康又省錢的超人氣蔬菜湯，不只要妳飽了口腹之欲與瘦了腰圍，更要讓你在短短兩星期之內，就能擁有苗條好身材！

<<小蠻腰的享瘦聖經（二本合售）>>

作者簡介

日向文惠

1967年畢業於東京上智大學家政系後，同年轉赴英國愛丁堡大學修習生物課程。
曾任東京文京大學公共衛生教授，現為東京「身體美學協會」主席。
主要著作有「吃秋刀魚就會瘦」、「雙手塑出健美體態」等書。
在日本是著名的減肥專家。

內田容子

畢業於日本女子營養大學食品營養系。
曾任職東京醫院營養諮詢師多年。
於1986年開始投身美容事業的行列，以黑馬之姿令各界刮目相看，名噪一時。
並先後在日本航空、資生堂、日產厚生會醫療所中，擔任成人病、美容瘦身之食療法的專屬指導顧問。
在其涉足的任一領域範疇中，皆受業界及媒體大眾一致的肯定，聲名及威望不容小覷。

<<小蠻腰的享瘦聖經（二本合售）>>

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>