

<<體脂肪OUT!餐前椰菜減肥法>>

图书基本信息

书名：<<體脂肪OUT!餐前椰菜減肥法>>

13位ISBN编号：9789621443113

10位ISBN编号：9621443113

出版时间：2010-4

出版时间：f里

作者：吉田俊秀 著，何x 译

页数：127

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>

<<體脂肪OUT!餐前椰菜減肥法>>

內容概要

坊間許多減肥法或許可以讓您有效的達到減肥效果，但是能兼顧身體健康的減肥法，或許不多，所以本書作者日本減肥名醫——吉田俊秀便藉由營養成分豐富的高麗菜，創造了此種減肥法，讓愛美又愛健康的人，可以輕輕鬆鬆達到減肥和維持身體健康的目標。

<<體脂肪OUT!餐前椰菜減肥法>>

作者簡介

唐澤明

番茄研究家。

大學講師。

39歲時參加電視台節目錄影，檢測肌膚年齡是32歲，持續於夜間食用番茄後，再次挑戰檢測的結果，肌膚年齡竟然到了18歲。

從此致力推廣番茄瘦身。

因為超喜歡番茄，每天吃3顆以上的番茄，喝一公升番茄汁。

身高178公分，體重50幾公斤，標準身材與光滑皮膚都是番茄的功勞。

自稱「番茄博士」，在大學教課之餘，也不忘告訴學生番茄減肥妙招。

因為太喜歡番茄，還組了番茄學會，和志同道合的朋友一同研究番茄的種植、料理、減肥方式等。

<<體脂肪OUT!餐前椰菜減肥法>>

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>