

<<減重聖經>>

图书基本信息

<<減重聖經>>

內容概要

你所有關於體重、飲食控制計畫，或其他任何與節食相關的問題終於可以在本書中得到解答，因為它以實用為主，篇篇揭露關於節食的祕密，並破解人們對它的迷思。

我們每四人當中，至少就有一人會在時間允許時進行減重計畫，人人都渴望能減去幾公斤（或至少不讓體重增加），但卻成效不彰。

本書將可以幫助你做出明智的選擇並找出正確合適的方法來達成你理想的體重。

作者為世界一流的飲食控制專家之一，於書中針對關於飲食控制最常見的三百個問題提出全盤可靠的解答。

<<減重聖經>>

作者簡介

茱蒂絲．威爾斯 (Judith Wills)

英國知名營養學兼飲食學專家，她博學多聞，所寫之關於飲食與健康生活方式的著作成為暢銷書的數量遠超過其他英國作家，在全球銷售已超越200萬本。

所著之20幾本書中，《Take off Ten Years in Ten Weeks》及《The Food Bible》享譽國際，另外關於飲食控制的書籍尚有《Size 12 in 21 Days》及《The Diet Bible》，前者在英國榮登暢銷排行榜亞軍。

她的書在全球已被翻譯成20種以上的語言，在至少10個國家中躋身暢銷書排行榜。

茱蒂絲．威爾斯同時也為數家全國性雜誌社及報社寫作。

<<減重聖經>>

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>