

<<享瘦超easy! 番茄夜間減肥法>>

图书基本信息

书名：<<享瘦超easy! 番茄夜間減肥法>>

13位ISBN编号：9789861769554

10位ISBN编号：9861769552

出版时间：2009

出版公司：台灣東販股份有限公司

作者：唐澤明

页数：128

译者：王盈潔

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>

<<享瘦超easy! 番茄夜間減肥法>>

內容概要

詳述番茄有助瘦身、養顏的原因，教導如何吃出健康窈窕的身材。並提供多款美味番茄料理及飲品、甜點食譜，讓人邊吃美食邊享瘦！書中還有多位番茄減肥體驗者的經驗分享，只要晚上吃番茄就行，要吃其他飯菜都沒關係，喝酒也無妨，1個月後他們體重減輕、體脂肪降低、好入眠好清醒，而且皮膚變超好。簡單無壓力的減肥方式，非「番茄夜間減肥法」莫屬！

<<享瘦超easy! 番茄夜間減肥法>>

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。

<<享瘦超easy! 番茄夜間減肥法>>

编辑推荐

詳述番茄有助瘦身、養顏的原因，教導如何吃出健康窈窕的身材。並提供多款美味番茄料理及飲品、甜點食譜，讓人邊吃美食邊享瘦！書中還有多位番茄減肥體驗者的經驗分享，只要晚上吃番茄就行，要吃其他飯菜都沒關係，喝酒也無妨，1個月後他們體重減輕、體脂肪降低、好入眠好清醒，而且皮膚變超好。簡單無壓力的減肥方式，非「番茄夜間減肥法」莫屬！

<<享瘦超easy! 番茄夜間減肥法>>

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>