

中国女人吃不胖 塑身消脂



作者：她品厨委会编

出版社：南宁：广西科学技术出版社

出版日期：2007.01

总页数：158

介绍：本套书针对不同肥胖类型设计不同的食谱，每道食谱的能量既能满足人体需求以不会产生多余脂肪，同时介绍了身体各种肥胖类型的瘦身运动方法，并介绍了常见的减肥误区以及小常识，为读者提供更多、更全面的健康减肥知识，是一本休闲的美食读物。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/11944116.html>）查找全本阅读方式

中国女人吃不胖 塑身消脂 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/11944116.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/11944116.html>

书名：中国女人吃不胖 塑身消脂