不节食也能瘦的营养瘦身餐



作者:廖欣仪主编

出版社:新疆人民卫生出版社

出版日期: 2015.09

总页数: 187

介绍:本书主要从瘦身计划要怎么拟订,才有效果又容易执行;减肥餐总是平淡无味,有没有美味低卡又容易准备的餐点等几个方面进行阐述,以便让读者早日达成瘦身目标。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/13844278.html) 查找全本阅读方式

不节食也能瘦的营养瘦身餐 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/1384427 8.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13844278.html

书名: 不节食也能瘦的营养瘦身餐