

# 吃出苗条身材



作者：i健康编写组编

出版社：郑州：河南科学技术出版社

出版日期：2014.08

总页数：28

介绍：人很多都是吃出来的，没有节制或不加选择地饮食，往往最后都吃成了肥婆。摆脱身上赘肉、告别痴肥人生，是多少男人和女人的梦想。我们编写的这本书，就是用通俗易懂的语言，讲一讲胖人是如何吃胖的；然后告诉大家，关于如何通过饮食疗法，让自己变瘦的秘诀。需要提醒的是，减肥不是一夕之功，需要坚持不懈；失败的减肥经历，往往很多都是缺乏毅力的结果。有了科学的减肥方法，剩下的事情，就是自己持之以恒。来吧，让我们一起走进《吃出苗条身材》这本书里，看看里面都有哪些绝密宝典。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/96227358.html>）查找全本阅读方式

吃出苗条身材 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/96227358.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/96227358.html>

书名：吃出苗条身材