

《Dr.南雲7日瘦身術》

图书基本信息

书名：《Dr.南雲7日瘦身術》

13位ISBN编号：9789862416017

出版时间：2012-10-3

作者：南雲吉則

页数：176

译者：莊雅琇

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《Dr.南雲7日瘦身術》

內容概要

有效瘦身，7日就GO！

同時也能預防疾病、促進大腦活性化～

有智慧又帥氣，看起來三十多歲的南雲醫生，實際年齡竟然是五十六歲！可是從前的他，不僅看起來老氣，還有一副典型的代謝症候群體型。當時他的腹部就像相撲力士圍著的兜襠布一樣，囤積了厚厚一大圈脂肪，比現在還要胖15公斤。捏著那一圈鬆弛的肥肉，當初不知嘆息了多少次……。

但是，當他實踐「某種方法」，體重頓時銳減。經過了二十年，體重始終維持在標準的62公斤，外表看起來也相當年輕。這套神奇的瘦身法到底是什麼？！

醫學博士南雲吉則親身實證，教您如何瘦得正確又健康！

《Dr.南雲7日瘦身術》

作者簡介

南雲吉則

醫學博士，一九五五年，生於東京都。一九八一年，畢業於東京慈惠會醫科大學，同年，進入東京女子醫科大學整形外科。歷任癌研究會附屬醫院外科、東京慈惠會醫科大學第一外科乳腺主任醫師。一九九一年，設立醫療法人社團南雲會南雲診所，現任該會理事長、南雲診所院長。同時活躍於教學，身兼東京慈惠會醫科大學外科學第一講座兼任講師、近畿大學醫學部整形外科兼任講師、韓國東亞醫科大學客座教授、中國大連醫科大學客座教授、日本乳癌學會專科醫師。著有《瘦身·抗老，活化細胞的神奇茶飲：南雲醫生重返20歲的真實祕密》、《年過五十，看起來仍像三十歲的生活法》（講談社）、《「空腹」，讓人更健康》（サンマーク出版）等。

《Dr.南雲7日瘦身術》

精彩短评

1、Dr.南云的一部分观点还是很颠覆传统的普遍认识论的。对于控餐的更是体现出了日式的极致。不过能不能得到共识和完全做得到就不得而知了。

《Dr.南雲7日瘦身術》

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:www.tushu000.com