

《10天绿汁酵素排毒法》

图书基本信息

书名：《10天绿汁酵素排毒法》

13位ISBN编号：9787535961258

出版时间：2015-7-1

作者：JJ·史密斯

页数：256

译者：谢亦梦

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

《10天绿汁酵素排毒法》

内容概要

《10天绿汁酵素排毒法》

作者简介

《10天绿汁酵素排毒法》

书籍目录

- 序 欢迎来到绿汁酵素排毒的瘦身新世界！ / 001
- 第一章 你需要绿汁酵素排毒吗？ / 011
- 第二章 绿汁酵素排毒的优势在哪里？ / 023
- 第三章 开始10天绿汁酵素排毒！ / 041
- 第四章 10天绿汁酵素排毒的特制配方 / 053
- 第五章 绿汁酵素排毒的私人小贴士 / 075
- 第六章 10天排毒后，如何继续减肥？ / 091
- 第七章 辅助绿汁酵素的5大排毒法 / 109
- 第八章 绿汁酵素问与答 / 127
- 第九章 实践者经验分享 / 137
- 第十章 绿汁酵素排毒法的总结 / 173
- 附录 I 100多种有特殊针对性的超级绿汁酵素 / 181
- 附录 II 排毒餐食谱 / 240

《10天绿汁酵素排毒法》

精彩短评

- 1、基本试了一下，不太起作用.....
- 2、运动至上，此类偏方还是留给喜欢偏方的人
- 3、蔬果汁饱腹感很明显，喝完之后也很管饱，如果绿汁的味道太浓，可以打出来之后加蜂蜜，我就是这么干的
- 4、很棒，介绍很详细，我才三天就很有效果，身体感觉很轻盈！！
- 5、可以试试~2015年08月29日
- 6、想尝试
- 7、反正记下食谱了，大姨妈走后开始实行
- 8、很快就来啦！减肥且不说，治便秘很有效.....
- 9、很认真从头到尾看了一遍，觉得还蛮靠谱的，决定试试。
- 10、全文结构就是序-方法-读者来电-总结。嗯，我觉得结构如此严谨的人应该不会写出这么一本无科学依据的书...后来又一想，老美向来寻求逻辑结构严谨性，如此一来，倒都可以解释了。这其实和一般模特每天就吃一些水果有什么分别?哦，分别还是有的，毕竟需要一个榨汁机^__^原谅我不合时宜的一笑
- 11、大致浏览了一遍，因为本人不是胖子，所以没有减肥的需求，但是我便秘严重，有排毒需求。先留着，万一以后有用。不过我比较担心容易营养不良，不知道是不是适合中国人体质
- 12、一个轻断食的减肥方法
- 13、翻译得不错，过完年试试。

《10天绿汁酵素排毒法》

精彩书评

《10天绿汁酵素排毒法》

章节试读

1、《10天绿汁酵素排毒法》的笔记-第65页

绿汁浆果酵素

苹果草莓酵素

《10天绿汁酵素排毒法》

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:www.tushu000.com