

《窈窕纖體餐:健康排毒的60道瘦身痢

图书基本信息

书名：《窈窕纖體餐:健康排毒的60道瘦身料理》

13位ISBN编号：9789867018052

10位ISBN编号：9867018052

出版时间：2006

出版社：悅智文化事業有限公司

作者：林秋香

页数：112

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

《窈窕纖體餐:健康排毒的60道瘦身痢》

內容概要

美食瘦身大師林秋香將瘦身區分四個重要階段— 青春期、上班族、產後肥胖及更年期，讓大家能夠對症減重，不必浪費多餘的時間。利用平常飲食，設計出吃得飽又吃得好的佳餚，把身上的廢物全部清光光，不想漂亮，都很難！

《窈窕纖體餐:健康排毒的60道瘦身痢

作者簡介

林秋香

美麗的藥膳養生美食專家。

從事粵菜餐廳的經營之外，還師承張步桃中醫師，精心鑽研藥膳食補及養生料理多年，將養生藥膳改良到一般大眾都能接受的美味，尤其是對女性方面的美容膳食更是具有獨到的研究，積極且廣泛的推廣，在現今各大平面、電子媒體都有創新的美食呈現給大眾朋友，是媒體、出版社爭相邀約的美食專家，對於養生料理的貢獻良多，食譜作品更是受到大家的喜愛。

《窈窕纖體餐:健康排毒的60道瘦身痢

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