

《減肥三部曲》

图书基本信息

书名：《減肥三部曲》

13位ISBN编号：9789576225345

10位ISBN编号：9576225345

出版时间：2005年06月09日

出版社：喜鵲文化

作者：陳玫妃

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

《減肥三部曲》

內容概要

你知道嗎？運用生理期減肥可以有事半功倍的效果？本書依女性最需要與最適合減重的三個階段~~產後、更年期、生理期，來設計有效的減肥食譜，依據不同的體質、症狀，讓每個女人都找到且有效的減重計畫。

- 1.針對生理期、產後、更年期等階段，設計減肥的食譜，女性讀者可依自己的狀況來進行減重計畫。
- 2.文中除分析體質，並提供飲食相關宜忌及減肥小偏方，增加你瘦身的附加價值。
- 3.食譜設計多樣化，包含主食、湯品及飲料等，製作簡便，適合單道吃食，符合現代人要求快速且簡單又懶的習慣。

《減肥三部曲》

作者簡介

陳玫妃

學經歷：中國醫藥大學藥學士、中國醫藥大學中醫學士、現任台北市延吉中醫診所院長、佛祖心雜誌養生藥膳專欄作者、

台北市中醫師公會理事、中醫臨床醫學會理事、常春雜誌中醫專欄作者、自由時報醫藥專欄作者

專長：內、婦、兒、針灸科

著作：生個優質寶寶、健康美麗過一生、我家帥哥正發育、青春痘食譜、美麗配方

《減肥三部曲》

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