

# 《神奇！巴娜娜 香蕉早餐減肥法》

## 图书基本信息

书名：《神奇！巴娜娜 香蕉早餐減肥法》

13位ISBN编号：9789621439024

10位ISBN编号：9621439027

出版时间：2008-10

出版社：萬里機構．萬里書店

作者：哈麻吉

页数：127

译者：鍾嘉惠

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](http://www.tushu000.com)

# 《神奇！巴娜娜 香蕉早餐減肥法》

## 內容概要

本書作者將本身減肥歷程與經驗集結成書。本書以健康減肥為訴求，詳細地將減肥相關的常識以簡單易懂的文字和表格呈現，提倡只要早上起床後吃定量的香蕉並喝白開水，三餐可以正常的進食，不需忍受餓肚子的痛苦，也不用刻意不吃白飯，即使吃下午茶也沒關係，只要不暴飲暴食，輕輕鬆鬆就可以達到健康減肥的效果。

# 《神奇！巴娜娜 香蕉早餐減肥法》

## 書籍目錄

- 第1章 “香蕉早餐減肥法”是什麼？
- 第2章 開始早餐吃香蕉的生活吧！
- 第3章 香蕉減肥法真棒！
- 第4章 香蕉早餐減肥法Q&A

# 《神奇！巴娜娜 香蕉早餐減肥法》

精彩短评

# 《神奇！巴娜娜 香蕉早餐減肥法》

## 精彩书评

1、这本书其实就是一句话早餐吃香蕉配温开水，想吃多少香蕉都可以，午饭照吃，晚饭早点吃，8点前解决，饭后不要吃甜点，若想吃甜点，就在下午3,4点时吃。好了，没有了，花了我60大洋啊！！但是真的有点效果！

# 《神奇！巴娜娜 香蕉早餐减肥法》

## 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](http://www.tushu000.com)