

# 《节食瘦身：知道这些就够了》

## 图书基本信息

书名：《节食瘦身：知道这些就够了》

13位ISBN编号：9781620962888

出版时间：2016-12-16

作者：戴尔·沃勒

译者：程羽,张雪杉

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)

# 《节食瘦身：知道这些就够了》

## 内容概要

《节食瘦身》电子书全面地介绍了不同类型的节食方案，以及如何调整它们来适应你的营养需求、健康状况、减肥目标和生活方式。我们将概览流行的减肥方法，仔细分析它们，看它们能否有效地与你的减重目标相匹配。我们还将讨论一些能够辅助这些节食方案的技巧和窍门，它们实际可行而绝不是纸上谈兵。除了一些基本的节食方案，我们还将包括一些高级概念，适用于想要自己的节食方案比一般人更上一个台阶的健身爱好者。现在请坐下来，放松，然后享受书中讨论的这些强大与可行的策略的执行过程吧。

# 《节食瘦身：知道这些就够了》

## 作者简介

作者戴尔·沃勒在圣路易斯长大，现居匹兹堡。他曾在海军服役，目前是一名核能工程师，写作是他的兼职工作之一。他自2013年开始自出版创作，至今已有数本涉及人文社科领域各类话题的作品与读者见面。

# 《节食瘦身：知道这些就够了》

## 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)