

图书基本信息

书名：<<食べてキレイにやせる酵素ダイエット>>

13位ISBN编号：9784062569842

10位ISBN编号：4062569841

出版时间：2005

出版时间：講談社

作者：Natasha Starffin

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：<http://www.tushu007.com>

内容概要

つらい運動や苦しいカロリー制限は一切なし。

栄養価値がないもので満腹にしたり、食べたものをすぐ排泄なんて、とんでもない!何を食べないかではなく、何を食べるべきか。

いかに体にとり入れていくか。

それらを追求するのが、酵素ダイエットです。

あなたのボディタイプに合った食材を選び、食べ方を変えるだけ。

酵素の無駄づかいを防ぎながら、必須栄養素のベストな消化吸収を実現すれば、食欲は自然にコントロールされます。

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:<http://www.tushu007.com>