

<<3D減重大計劃>>

图书基本信息

书名：<<3D減重大計劃>>

13位ISBN编号：9789867291486

10位ISBN编号：9867291484

出版时间：大塊文化

作者：卡爾·拉格菲,尚-克勞德·胡得

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>

<<3D減重大計畫>>

內容概要

《3D減重大計畫》揭露了國際時尚大師卡爾·拉格斐成功減去42公斤的祕訣。

西元二〇〇九年，卡爾·拉格斐決定改變外型，打造全新形象。

他拋開了那些與本身個性不符的裝扮，向寬大的風衣和多餘的贅肉說了再見。

卡爾·拉格斐遵照胡得醫生為他量身打造的飲食計劃，減掉了42公斤肥肉。

這個結果實在非常驚人！

在這本由他們兩人合作寫成的本書中，胡得醫生說明了這項飲食計劃的基本原則，以及120道減重食譜，也說明了這項飲食計劃的基本原則，以及120道減重食譜。

此外，他還詳細介紹了減肥期間的皮膚保養方法，說明如何讓皮膚不致因節食而變得鬆弛、乾燥。

至於卡爾·拉格斐本人，則與讀者分享了他重拾建康、保持身材的訣竅，以及減重這件事對他造成的內在變化。

本書並收錄了他的圖稿和照片以饗讀者。

<<3D減重大計劃>>

作者簡介

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>