

<<14天減重武器>>

图书基本信息

书名：<<14天減重武器>>

13位ISBN编号：9789868414310

10位ISBN编号：9868414318

出版时间：凱特文化創意

作者：尼可拉斯裴禮康 著

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>

## <<14天減重武器>>

### 內容概要

皮膚的發炎反應竟和肥胖息息相關？

全球知名的皮膚科醫學博士裴禮康，將提供你前所未有的減重觀點，不需病態節食，也不需要完全拒絕脂肪攝取，用健康美味的「抗炎食譜」，輕鬆減去多餘的贅肉！

現代人最渴望實現的願望之一：減重。

知名醫學博士裴禮康提出，「微型發炎反應」是老化和肥胖的主因，這是一個前所未有的創新概念，而且根據裴禮康博士臨床實驗的結果，戰無不克。

《減重密碼》將提供您健康減重最完美的解答。

裴禮康博士利用日常的飲食，研發了「抗炎食譜」。

利用遵循簡單的法則，教您認識抗炎食物種類，並且避免攝取致炎食物，就能輕鬆減去體重，而且永不復胖。

打開《減重密碼》，你將會發現：|健康重拾年輕光彩和苗條身材的祕密 抗炎飲食。

生活型態的改變對減重的重要性。

如何同時減去肥肉並維持一定的肌質量。

控制賀爾蒙 如胰島素和可體松 等於控制體重。

減重的同時依舊維持年輕、緊實和光澤的肌膚。

從《減重密碼》開始，您一定可以改善並維持健康狀況。

這不僅僅是減重食譜，而是一種生活態度。

它提倡純天然、不含雜質的食物，幫助我們代謝脂肪、燃燒卡路里並維持肌質量。

只要奉行本書的建議，就可加速減去脂肪並增加肌肉量。

每種食物相加的作用，能夠創造苗條又豐滿的身體，產生無窮精力和腦力，同時維持容光煥發的膚色，並讓您和您的家人活出有意義、有自信的生活。

<<14天減重武器>>

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>