

<<快瘦美人醋>>

图书基本信息

书名：<<快瘦美人醋>>

13位ISBN编号：9789868754003

10位ISBN编号：9868754003

出版时间：瀚雅國際文化事業股份有限公司

作者：Vita纖活誌編輯部 著

页数：224

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>

## <<快瘦美人醋>>

### 内容概要

醫學研究證實，醋可以幫助提昇代謝，是最便宜、又養生的瘦身食材之一！

喝對醋，可以無痛苦感、又不費事地讓人1個月減下0.9-1kg；如果徹底學會運用醋，激活體內的枸(木緣)酸代謝循環，減重效率更可以輕鬆加倍，達到1個月1.5~2kg，1年至少可以甩肉18kg。

「快瘦美人醋」由創刊16年的女性纖體健康權威雜誌【Vita纖活誌】與華文最強減肥日記網站精心製作，結合中西醫理論，只要按圖索驥，就能學會「美人醋」的快瘦絕技，無論是忙碌的外食族、愛下廚的輕熟女，都能找到實用、又簡單的「美人醋」對策。

不想再與粗腰肥臀、惱人頑脂纏鬥不休？

年年都望比基尼興嘆？

愛苗條、愛漂亮很容易，只要活用「快瘦美人醋」。

## <<快瘦美人醋>>

### 作者简介

Vita纖活誌編輯部 Vita纖活誌是一份創刊多年的女性纖體健康雜誌，聚焦於「女性瘦身、運動、身心靈健康」。

每一期Vita纖活誌都以專業的編輯技術報導第一手、減重、體適能、預防醫學等實用主題，著重實用、安全及便利性，讓讀者在最短的時間達成、健美纖盈的體魄、健康樂活的生活品質，每一本都是好用、好看的生活工具書。

更對減重、健康、體適能運動等議題及相關產品，提供專業的報導，極獲讀者的信賴。

## &lt;&lt;快瘦美人醋&gt;&gt;

## 书籍目录

Before U Begin相見恨晚 快瘦美人醋適量淺酌 恰到好醋美人愛上醋 快瘦基本方Chapter 1不必挨餓  
多吃多動享瘦族...入門簡易版X香蕉醋5分鐘簡單完成香蕉醋香蕉成熟3階段,保健效果各不同!  
香蕉醋基本款+創意新用法Chapter 2腸弱.血濁.易疲憊 鬆垮肉肉族...排毒必試X蘋果醋5分鐘簡單完成  
蘋果醋自製蘋果醋私房加分小撇步蘋果醋基本款+創意新用法Chapter 3超簡易瘦身醋方 美人醋輕斷  
食減肥法...快速燃脂醋方黑醋養生減肥法黑醋黑豆減肥法水果醋7日排毒輕斷食法8款超效燃脂醋  
飲Chapter 4健康調經月月順 輕鬆面對更年期...愛女生保健醋方體質對證 調經醋方輕鬆面對更年  
期Chapter 5喝醋擊退5大健康隱憂 五星級美味保健醋飲...上班族活力醋方擊退健康隱憂 1 血液混濁  
擊退健康隱憂 2 循環淤滯擊退健康隱憂 3 便秘、消化不良擊退健康隱憂 4 免疫力低落擊退健康隱  
憂 5 壓力太大Chapter 6烹調祕訣+獨門醋方 讓食材超美味...醋醋菜香好味道Chapter 7簡單重塑豆腐  
肌 輕鬆養護絲緞髮...美人醋利用術簡單重塑豆腐肌輕鬆養護絲緞髮Living Tips醋醋清淨 萬能美人  
醋Monthly Records每月記錄 快瘦美人醋

<<快瘦美人醋>>

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>