

<< 《14天 神奇果汁消脂魔方》 >>

图书基本信息

书名：<< 《14天 神奇果汁消脂魔方》 >>

13位ISBN编号：9789881822079

10位ISBN编号：9881822076

出版时间：2009年5月

出版时间：天窗出版社

作者：安·吉圖曼（Ann Louise Gittleman）

译者：許致柔

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 神奇果汁消脂魔方》 >>

### 内容概要

14天速減二十磅的神奇消脂計劃！

- 每日兩杯小紅莓汁為主的「神奇果汁」，甩掉頑固消脂團；
- 早上一杯熱檸水，輕鬆排毒去水腫；
- 每日吃兩個蛋，護肝及加強脂肪代謝；
- 主餐加蘋果醋、芥末、紅椒粉、生薑或肉桂可以燃燒卡路里.....

這套瘋魔歐美的神奇果汁減肥法，令你不須挨餓，不須戒肉，不須食減肥藥，就可健康地甩掉頑固脂肪，完全不須擔心副作用。

本書蟬聯「亞馬遜網路書店」、《紐約時報》與《華爾街日報》的暢銷書排行榜，作者吉圖曼為全美十大營養學家之一，她綜合15年客戶的實戰經驗，提出利用果汁的神奇功效達至營養均衡的消脂魔方。

只須跟隨此魔方第一階段14日的食譜及飲用「神奇果汁」，可在兩週內速減二十磅，同時淨化排毒系統。

持之有恆至第二及第三階段，可有效地甩掉囤積在腹部、腰部與臀部的頑固脂肪，磅數不單不反彈，更可還原健康體質。

<< 《14天 神奇果汁消脂魔方》 >>

作者简介

安·吉圖曼 ( Ann Louise Gittleman )

哥倫比亞大學營養學教育碩士，擁有專業營養師執照。

她曾經上過《早安美國》、《日安紐約》、公共電視台 ( PBS ) 以及有線電視新聞網 ( CNN ) 等電視節目接受訪問；並曾接受《新聞週刊》、《Bazaar》、《Family Circle》、《紐約時報》和《洛杉磯時報》的專訪。

著作有：《The Fat Flush Foods》、《The Fat Flush Cookbook》、《The Living Beauty Detox Plan》、《Before the Change》、《Beyond Pritikin 》及《Eat Fat, Lose Weight》。

安·吉圖曼 ( Ann Louise Gittleman ) 作品列表:

《14天 神奇果汁消脂魔方》 "The Fat Flush Plan"

<< 《14天 神奇果汁消脂魔方》 >>

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>