

# 全美畅销书：洛杉矶塑型膳食 [The L.A.Shape Diet the 14-Day Total Weight Loss Plan]



[全美畅销书：洛杉矶塑型膳食 \[The L.A.Shape Diet the 14-Day Total Weight Loss Plan\] 下载链接1](#)

著者:[美] 大卫·赫伯 著，李榴柏，李素君 译

[全美畅销书：洛杉矶塑型膳食 \[The L.A.Shape Diet the 14-Day Total Weight Loss Plan\] 下载链接1](#)

标签

评论

值得拥有！！！！非常喜欢！！！

货真价实非常满意OK

不错，是正品！值得购买

很不错的一本书 值得买

书是正品，很好，清晰，看着很舒服。就是稍微有点小贵。

可以把.....

今天刚刚拿到书，这本王金龙，等写的12.0有限元分析与范例解析很不错，12.0有限元分析与范例解析核心内容包含实体建模与网格划分加载、求解与后处理工程应用范例分析优化设计高级分析参数化设计语言—动力学分析后置处理软件—12.0有限元分析与范例解析是通用有限元软件12.0及其工程应用的学习教程，全书根据12.0功能模块及工程应用分为10章。主要内容包括有限元分析12.0简介实体建模与网格划分加载、求解与后处理工程应用范例（包括静力学、动力学、非线性、热力学及耦合场分析）优化设计高级分析（包括可靠性分析、拓扑优化、单元生死）参数化设计语言（）-动力分析及后置处理软件-。12.0有限元分析与范例解析内容新颖丰富、涉及范围广泛，使读者能全面掌握软件所具有的功能模块及处理实际工程问题的分析思路和方法。12.0有限元分析与范例解析按照深入浅出的原则，分别通过图形用户界面和命令流两种方式对典型的工程应用问题进行了详细讲解。12.0有限元分析与范例解析适合理工院校机械、航空、力学等相关专业师生使用，也可作为相关领域工程技术人员的参考书。  
1.实体建模提供了自顶向下与自底向上两种实体建模方法。自顶向下进行实体建模时，用户定义一个模型的最高级图元，如球、棱柱，称为基元，程序则自动定义相关的面、线及关键点。用户利用这些高级图元直接构造几何模型，如二维的圆和矩形以及三维的块、球、锥和柱。自底向上进行实体建模时，用户从最低级的图元向上构造模型，即用户首先定义关键点，然后依次是相关的线、面、体。无论使用自顶向下还是自底向上方法建模，用户均能使用布尔运算来组合数据集，从而雕塑出一个实体模型。提供了完整的布尔运算，如相加、相减、相交、分割、粘结和重叠。在创建复杂实体模型时，对线、面、体、基元的布尔操作能减少相当可观的建模工作量。还提供了拖拉、延伸、旋转、移动和复制实体模型图元的功能，附加的功能还包括圆弧构造、切线构造、通过拖拉与旋转生成面和体、线与面的自动相交运算、自动倒角生成、用于网格划分的硬点的建立、移动、复制和删除。  
2.网格划分提供了使用便捷、高质量的对模型进行网格划分的功能，包括延伸划分、映像划分、自由划分和自适应划分4种网格划分方法。其中，延伸网格划分可将一

个二维网格延伸成一个三维网格映像网格划分允许用户将几何模型分解成简单的几部分，然后选择合适的单元属性和网格控制，生成映像网格自由网格划分功能十分强大，可对复杂模型直接划分，避免了用户对各个部分分别划分然后进行组装时各部分网格不匹配带来的麻烦自适应网格划分是在生成了具有边界条件的实体模型以后，用户指示程序自动地生成有限元网格，分析、估

## 京东的货，应该是正版

记得有一次，我独自一人出来逛街。逛了大半天，什么也没有买到，不是东西不合适，就是价格太高，就在我准备两手空空打道回府的时候，无意中发现前方不远处有一个卖小百货的商店，走上前去一看，商店里面正挂着一些极其精致漂亮的背包，那时为了不至于两手空空回去，我总想凑合着买点东西，经过一番讨价还价，便商定了价格，付了钱之后，我正准备拿起我相中的背包离开的时候，无意中发现背包上有一根拉链坏了，于是我又重新挑选了一个，正要转身离开，那店主居然耍赖说我还没有付钱，硬拉着要我付钱，还说什么谁能证明你付了钱呢？没办法，我是自己一个人去的，旁边又没有其它顾客，谁能证明呢？天晓得。我辩不过她，只好愤愤不平地两手空空回去了。从那以后，我吃一堑，长一智，我就常常到网上购物了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|好大一本书，是正版！各种不错！只是插图太多，有占篇符之嫌。故事很精彩，女儿很喜欢。书写的不错，能消除人的心瘾。目前已经戒烟第三天了，书拿到手挺有分量的，包装完好。还会继续来，一直就想买这本书，太谢谢京东了，发货神速，两天就到了，超给力的！5分！了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jing dong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360 buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。||好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装祯到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给它们？如何构建一种信仰，为别人造梦？

信赖京东，质量相当可靠，除了装订较紧导致跨页画看着略有不爽以外，其他方面都很完美了看电视广告来京东图书频道的，图书频道提供丰富的图书产品，种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售，为您提供最佳的购书体验。网购上京东，省钱又放心！朋友非常喜欢[美]大卫·赫伯的书，这次买了2本关键是价格非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费，全美畅销书洛杉矶塑型膳食的内容不能用钱衡量买书就来来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。内容简介在洛杉矶塑型膳食一书中，博士向你展示了如何实现自己最佳体型的方法。用他推荐的最具突破性的个人蛋白质膳食处方，你可以达到减肥的目的，并且永远摆脱肥胖的困扰。这种方法在成千上万的人身上用过，都起到很好的作用，它也一定会适合你！每个人生来就有自己独特的体型——这个体型决定了你在选择减肥方法的时候，不同于别人。博士在人类营养中心的先进的研究成果告诉你如何分析你的体型、个人蛋白质需要量以及代谢水平，以期顺利实现你的目标。用制作简单而又富有营养的奶昔来启动你的体重控制计划，然后构建你理想的膳食，这种膳食应当包括7份色彩纷呈的水果、蔬菜和全谷类食品。用博士的激励密笈和锻炼技巧促进你的代谢水平，你会减掉脂肪，还能控制你的饥饿感——这是为了生活而塑造你的体型的最佳方法。你会发现在时尚饮食的潮流里，在那些一刀切的节食风潮中，在假冒的特效节食世界里，洛杉矶塑型膳食是最有效、最容易遵循的科学的节食计划。未来，[美]大卫·赫伯写的全美畅销书洛杉矶塑型膳食很好，还是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。我认为现好多商城没有京东牛，就是因为他们最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。中国人讲虚实相生，天人合一的思想，于空寂处见流行，于流行处见空寂，从而获得对于道的体悟，唯道集虚。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡留白、布白，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。以后购物到京东商城，将来京东坚持以产品、价格、服务为中心的发展战略，不断增强信息系统、产品操作和物流技术三大核心竞争力，始终以服务、创新和消费者价值最大化为发展目标，不仅将京东商城打造成

[美]大卫·赫伯著李榴柏，李素君译写的书都写得很好，[]还是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。全美畅销书洛杉矶塑型膳食，很值得看，价格也非常便宜，比实体店头便宜好多还省车费。书的内容直得一看，阅读了一下，写得很好，在洛杉矶塑型膳食一书中，博士向你展示了如何实现自己最佳体型的方法。用他推荐的最具突破性的个人蛋白质膳食处方，你可以达到减肥的目的，并且永远摆脱肥胖的困扰。这种方法在成千上万的人身上用过，都起到很好的作用，它也一定会适合你！每个人生来就有自己独特的体型——这个体型决定了你在选择减肥方法的时候，不同于别人。博士在人类营养中心的先进的研究成果告诉你如何分析你的体型、个人蛋白质需要量以及代谢水平，以期顺利实现你的目标。用制作简单而又富有营养的奶昔来启动你的体重控制计划，然后构建你理想的膳食，这种膳食应当包括7份色彩纷呈的水果、蔬菜和全谷类食品。用博士的激励密笈和锻炼技巧促进你的代谢水平，你会减掉脂肪，还能控制你的饥饿感——这是为了生活而塑造你的体型的最佳方法。你会发现在时尚饮食的潮流里，在那些一刀切的节食风潮中，在假冒的特效节食世界里，洛杉矶塑型膳食是最有效、最容易遵循的科学的节食计划。内容也很丰富。一本书多读几次，第一步成功跨越第一周良好的开始是成功的一半。任何伟大的冒险，开始的阶段都是最重要的。在你开始改变你的体型之前，你需要先改变你的生活。认真地考虑一下，并确保你现在的确做好了改变的准备。如果你已经做好了准备，那么我就可以提供给你进行伟大开始所需要的信息和工具。在这第一个星期里，我们将跳过一切花哨的计算，我将提供给你一个简单的计划，你只要去实行就可以。我这

样做是为了使你更轻而易举地开始这个计划。（如果你属于那些喜欢做任何事都精益求精的人中的一个，那么你可以跳到前边去，超前一些，计算一下这第一周中需要的蛋白质的确切数量。）在这一章中，我将通过教你如何使用蛋白质来控制你每日的进食行为而使你武装起来。然后由你来做出选择。你可以通过使用代餐品助推启动你的减重计划（这些代餐品已经被科学证明了能够很容易地控制热量摄入），或者，你可以只简单地尝试吃控制了份量的食物，努力达到同样的效果。我必须提醒你，让你知道第二种方式也许听起来更吸引人，但仅减少你喜欢的食物的数量，却还能从膳食中获得充足的蛋白质、维生素和矿物质，这是很难做到的事情。科研结果显不仅仅少吃一些你喜欢的食物，在所有减肥方法中是效果最差的一种方式。。快递送货也很快。还送货上

很喜欢 (...美1.美) ...大卫·赫伯1.大卫·赫伯，他的每一本书几本上都有，这本全美畅销书洛杉矶塑型膳食很不错，在洛杉矶塑型膳食一书中，博士向你展示了如何实现自己最佳体型的方法。用他推荐的最具突破性的个人蛋白质膳食处方，你可以达到减肥的目的，并且永远摆脱肥胖的困扰。这种方法在成千上万的人身上用过，都起到很好的作用，它也一定会适合你！每个人生来就有自己独特的体型——这个体型决定了你在选择减肥方法的时候，不同于别人。博士在人类营养中心的先进的研究成果告诉你如何分析你的体型、个人蛋白质需要量以及代谢水平，以期顺利实现你的目标。用制作简单而又富有营养的奶昔来启动你的体重控制计划，然后构建你理想的膳食，这种膳食应当包括7份色彩纷呈的水果、蔬菜和全谷类食品。用博士的激励密笈和锻炼技巧促进你的代谢水平，你会减掉脂肪，还能控制你的饥饿感——这是为了生活而塑造你的体型的最佳方法。你会发现在时尚饮食的潮流里，在那些一刀切的节食风潮中，在假冒的特效节食世界里，洛杉矶塑型膳食是最有效、最容易遵循的科学的节食计划。我的前一本书多彩膳食健康全解码描写了七种简单的颜色。它提示我们每天吃的水果和蔬菜中发现的成千上万种物质是如何提供人们多种健康益处的——从预防老年性失明和精神失常到预防心脏病以及许多常见肿瘤的形成。而这本书是关于形状的一本书——但写的却不是水果和蔬菜的形状。洛杉矶塑型膳食是一本关于你的身体的形状以及如何改变体型的一本书。它提出了能让你改变体型的科学方案。你只要给我一个星期，我就能让你开始这个方案而通过两个星期的尝试，就会让你觉得比以前任何时候都更苗条更健美。第一步成功跨越第一周良好的开始是成功的一半。任何伟大的冒险，开始的阶段都是最重要的。在你开始改变你的体型之前，你需要先改变你的生活。认真地考虑一下，并确保你现在的确做好了改变的准备。如果你已经做好了准备，那么我就可以提供给你进行伟大开始所需要的信息和工具。在这第一个星期里，我们将跳过一切花哨的计算，我将提供给你一个简单的计划，你只要去实行就可以。我这样做是为了使你更轻而易举地开始这个计划。（如果你属于那些喜欢做任何事都精益求精的人中的一个，那么你可以跳到前边去，超前一些，计算一下这第一周中需要的蛋白质的确切数量。）在这一章中，我将通过教你如何使用蛋白质来控制你每日的进食行为而使你武装起来。然后由你来做出选择。你可以通过使用代餐品助推启动你的减重计划（这些代餐品已经被科学证明了能够很容易地控制热量摄入），或者，你可以只简单地尝试吃控制了份量的食物，努力达到同样的效果。我必须提醒你，让你知道第二种方式也许听起来更吸引人，但仅减

今天刚刚拿到书，这本 (...美1.美) ...大卫·赫伯1.大卫·赫伯写的全美畅销书洛杉矶塑型膳食很不错，在洛杉矶塑型膳食一书中，博士向你展示了如何实现自己最佳体型的方法。用他推荐的最具突破性的个人蛋白质膳食处方，你可以达到减肥的目的，并且永远摆脱肥胖的困扰。这种方法在成千上万的人身上用过，都起到很好的作用，它也一定会适合你！每个人生来就有自己独特的体型——这个体型决定了你在选择减肥方法的时候，不同于别人。博士在人类营养中心的先进的研究成果告诉你如何分析你的体型、个人蛋白质需要量以及代谢水平，以期顺利实现你的目标。用制作简单而又富有营养的奶昔来启动你的体重控制计划，然后构建你理想的膳食，这种膳食应当包括7份色彩纷呈的水

果、蔬菜和全谷类食品。用博士的激励密笈和锻炼技巧促进你的代谢水平，你会减掉脂肪，还能控制你的饥饿感——这是为了生活而塑造你的体型的最佳方法。你会发现在时尚饮食的潮流里，在那些一刀切的节食风潮中，在假冒的特效节食世界里，洛杉矶塑型膳食是最有效、最容易遵循的科学的节食计划。我的前一本书多彩膳食健康全解码描写了七种简单的颜色。它提示我们每天吃的水果和蔬菜中发现的成千上万种物质是如何提供人们多种健康益处的——从预防老年性失明和精神失常到预防心脏病以及许多常见肿瘤的形成。而这本书是关于形状的一本书——但写的却不是水果和蔬菜的形状。洛杉矶塑型膳食是一本关于你的身体的形状以及如何改变体型的一本书。它提出了能让你改变体型的科学方案。你只要给我一个星期，我就能让你开始这个方案而通过两个星期的尝试，就会让你觉得比以前任何时候都更苗条更健美。第一步成功跨越第一周良好的开始是成功的一半。任何伟大的冒险，开始的阶段都是最重要的。在你开始改变你的体型之前，你需要先改变你的生活。认真地考虑一下，并确保你现在的确做好了改变的准备。如果你已经做好了准备，那么我就可以提供给你进行伟大开始所需要的信息和工具。在这第一个星期里，我们将跳过一切花哨的计算，我将提供给你一个简单的计划，你只要去实行就可以。我这样做是为了使你更轻而易举地开始这个计划。（如果你属于那些喜欢做任何事都精益求精的人中的一个，那么你可以跳到前边去，超前一些，计算一下这第一周中需要的蛋白质的确切数量。）在这一章中，我将通过教你如何使用蛋白质来控制你每日的进食行为而使你武装起来。然后由你来做出选择。你可以通过使用代餐品助推启动你的减重计划（这些代餐品已经被科学证明了能够很容易地控制热量摄入），或者，你可以只简单地尝试吃控制了份量的食物，努力达到同样的效果。我必须提醒你，让你知道第二种方式也许听起来更吸引人，但仅减少你喜欢的食

---

在《洛杉矶塑型膳食》一书中，David

Heber博士向你展示了如何实现自己最佳体型的方法。用他推荐的最具突破性的个人蛋白质膳食处方，你可以达到减肥的目的，并且永远摆脱肥胖的困扰。这种方法在成千上万的人身上用过，都起到很好的作用，它也一定会适合你！每个人生来就有自己独特的体型——这个体型决定了你在选择减肥方法的时候，不同于别人。David

Heber博士在UCLA人类营养中心的先进的研究成果告诉你：如何分析你的体型、个人蛋白质需要量以及代谢水平，以期顺利实现你的目标。用制作简单而又富有营养的奶昔来启动你的体重控制计划，然后构建你理想的膳食，这种膳食应当包括7份色彩纷呈的水果、蔬菜和全谷类食品。用Heber博士的激励密笈和锻炼技巧促进你的代谢水平，你会减掉脂肪，还能控制你的饥饿感——这是为了生活而塑造你的体型的最佳方法。

你会发现：在时尚饮食的潮流里，在那些“一刀切”的节食风潮中，在假冒的特效节食世界里，“洛杉矶塑型膳食”是最有效、最容易遵循的科学的节食计划。作者简介

David

Heber, M.D., Ph. D., 是一位活跃在抗击世界性肥胖流行前沿的国内外知名营养专家。他是UCLA大学医学院的医学和公共卫生学教授，并且指导着美国最好的多学科肥胖研究项目之一。在过去的十五年中，曾为成千上万的患者服务，作为UCLA人类营养中心的创建人，他还著有《多彩膳食健康全解码》一书。他生活在洛杉矶。Susan Bowerman, M.S., R.D., 注册营养师和UCLA人类营养中心的主任助理，她为本书制定了丰富而独特的菜谱和饮食计划，她也生活在洛杉矶。

在《洛杉矶塑型膳食》一书中，David

Heber博士向你展示了如何实现自己最佳体型的方法。用他推荐的最具突破性的个人蛋白质膳食处方，你可以达到减肥的目的，并且永远摆脱肥胖的困扰。这种方法在成千上万的人身上用过，都起到很好的作用，它也一定会适合你！每个人生来就有自己独特的体型——这个体型决定了你在选择减肥方法的时候，不同于别人。David

Heber博士在UCLA人类营养中心的先进的研究成果告诉你：如何分析你的体型、个人蛋白质需要量以及代谢水平，以期顺利实现你的目标。用制作简单而又富有营养的奶昔来启动你的体重控制计划，然后构建你理想的膳食，这种膳食应当包括7份色彩纷呈的水果、蔬菜和全谷类食品。用Heber博士的激励密笈和锻炼技巧促进你的代谢水平，你会减掉脂肪，还能控制你的饥饿感——这是为了生活而塑造你的体型的最佳方法。

你会发现：在时尚饮食的潮流里，在那些“一刀切”的节食风潮中，在假冒的特效节食世界里，“洛杉矶塑型膳食”是最有效、最容易遵循的科学的节食计划。作者简介

David

Heber, M.D., Ph. D., 是一位活跃在抗击世界性肥胖流行前沿的国内外知名营养专家。他是UCLA大学医学院的医学和公共卫生学教授，并且指导着美国最好的多学科肥胖研究项目之一。在过去的十五年中，曾为成千上万的患者服务，作为UCLA人类营养中心的创建人，他还著有《多彩膳食健康全解码》一书。他生活在洛杉矶。Susan Bowerman, M.S., R.D., 注册营养师和UCLA人类营养中心的主任助理，她为本书制定了丰富而独特的菜谱和饮食计划，她也生活在洛杉矶。

在《洛杉矶塑型膳食》一书中，David

Heber博士向你展示了如何实现自己最佳体型的方法。用他推荐的最具突破性的个人蛋白质膳食处方，你可以达到减肥的目的，并且永远摆脱肥胖的困扰。这种方法在成千上万的人身上用过，都起到很好的作用，它也一定会适合你！每个人生来就有自己独特的体型——这个体型决定了你在选择减肥方法的时候，不同于别人。David

Heber博士在UCLA人类营养中心的先进的研究成果告诉你：如何分析你的体型、个人蛋白质需要量以及代谢水平，以期顺利实现你的目标。用制作简单而又富有营养的奶昔来启动你的体重控制计划，然后构建你理想的膳食，这种膳食应当包括7份色彩纷呈的水果、蔬菜和全谷类食品。用Heber博士的激励密笈和锻炼技巧促进你的代谢水平，你会减掉脂肪，还能控制你的饥饿感——这是为了生活而塑造你的体型的最佳方法。

你会发现：在时尚饮食的潮流里，在那些“一刀切”的节食风潮中，在假冒的特效节食世界里，“洛杉矶塑型膳食”是最有效、最容易遵循的科学的节食计划。作者简介

David

Heber, M.D., Ph. D., 是一位活跃在抗击世界性肥胖流行前沿的国内外知名营养专家。他是UCLA大学医学院的医学和公共卫生学教授，并且指导着美国最好的多学科肥胖研究项目之一。在过去的十五年中，曾为成千上万的患者服务，作为UCLA人类营养中心的创建人，他还著有《多彩膳食健康全解码》一书。他生活在洛杉矶。Susan Bowerman, M.S., R.D., 注册营养师和UCLA人类营养中心的主任助理，她为本书制定了丰富而独特的菜谱和饮食计划，她也生活在洛杉矶。

---

很好，内容写得比较好，喜欢++++推荐++++赞。很不错的书，对我们很有帮助。

---

[全美畅销书：洛杉矶塑型膳食 \[The L.A.Shape Diet the 14-Day Total Weight Loss Plan\]](#) [下载链接1](#)

## 书评

[全美畅销书：洛杉矶塑型膳食 \[The L.A.Shape Diet the 14-Day Total Weight Loss Plan\]](#) [下载链接1](#)