

运动饮食1:9



[运动饮食1:9_下载链接1](#)

著者:[日] 森拓郎著朱悦玮译 著

[运动饮食1:9_下载链接1](#)

标签

评论

物流速度挺快的，最关键的是对书籍的保护不错，对书籍没有造成比较明显的损坏，书的质量不用说，相信新华书店的品牌，并且从纸质来看也相当厚实。关于书的内容暂不评价，只是看了一下附送的食谱，虽然同是亚洲国家，也很近，但毕竟和我们的饮食习

惯还是有一定的差异，不过还是很有参考价值的。

挺好的。。

一般

个人认为这书写的太偏见了，这种方法并不适合大众，虽说改变饮食是非常重要的，但适量运动是必不可少的，书的最后几章说到“怎么运动都看不到效果的话，乘早停止”。健身房中的胖子都是饮食问题，饮食如果改变我相信效果会非常好。我本人就是健身瘦下来的。只改变饮食的减肥并不适合大众。对了，书中还写到断食，我想一个人如果可以做到3~6日的断食，那这个人的毅力可想而知了！

[运动饮食1:9_下载链接1](#)

书评

[运动饮食1:9_下载链接1](#)