



冬天減重 3 技巧

【怎麼戒糖、戒澱粉？】

別掉進冬天外食 3 陷阱：鍋物進補、甜湯、熱飲
避開這些就能戒糖戒澱粉啦！不會再被醫生唸了（呼）

■ 冬天愛吃鍋

- 1 <http://bit.ly/低熱量火鍋這樣吃>
- 2 <http://bit.ly/低卡羊肉爐薑母鴨>

■ 寒流外食

- 3 <http://bit.ly/避開甜湯高熱量陷阱>
- 4 <http://bit.ly/健康吃圍爐無負擔>
- 5 <http://bit.ly/吃湯圓不爆卡>

■ 喝飲料看這篇

- 6 <http://bit.ly/小心這些高熱量飲料>

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

