

招招致瘦 明星瘦身揭密 PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/394/2021_2022__E6_8B_9B_E6_8B_9B_E8_87_B4_E7_c123_394159.htm 凯特温斯莱特瘦身秘方 凯特通过实践摸索出一套适合自己的行之有效的瘦身法：“观察面容饮食疗法”(Face-Reading-Diet)。她将面部细分为面容、轮廓、线条、皮肤质地(颜色、光泽、洁净、细嫩程度)，然后逐一加以分析。这有助于她了解应如何饮食，应进餐几次，应补充何种维生素和矿物质。 瘦身菜谱 早餐：无盐淡黄油燕麦糕点 午餐：生的蔬菜 晚餐：带皮的熟土豆和清蒸蔬菜、烤鱼 禁忌食品：小麦和糖 [1] [2] [3] [4] 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

www.100test.com