دانلود کتاب روش ساده کاهش وزن آلن کار ترجمه فارسی

دانلود کتاب

دربارهٔ کتاب

«روش ساده کاهش وزن آلن کار» — یک الگوی غذایی ممکن است ساده تعریف شود، اما اثر آن بر زندگی افراد به سلامت، عادت‌ها و امکاناتشان بستگی دارد. شناخت این تفاوت کمک می‌کند ادعای نویسنده را از توصیهٔ فردی مناسب برای هر خواننده جدا کنیم.