

《食帖06：理想身材，吃即王道！》

图书基本信息

书名：《食帖06：理想身材，吃即王道！》

13位ISBN编号：9787508655141

出版时间：2015-11

作者：林江 主编

页数：156

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《食帖06：理想身材，吃即王道！》

内容概要

《食帖06：理想身材，吃即王道！》编辑推荐：

为什么无法拥有理想身材？「吃」好「吃」对，是王道！

源自国内外社交网络数百万人，亲身实践的饮食健康塑身大计！

超实用的科学方法论，首次印刷速度加印达成！数十万读者口碑好评！

吃得对，才能成为理想的自己！

减肥过程中，饮食是最关键的部分。极端派的“节食、断食、单一饮食”，压抑客观生理需求，难以长期坚持，一旦停止，就会反弹；运动强度再高，如不结合科学饮食，也是徒劳；想塑造并维持理想身材，有且仅有一种方法：从今天起，彻底学会如何吃。

食帖编辑部历经半年，通过国内外专业人员总结，针对如何“吃出理想身材”，进行全面详实的科普解析。直白阐述影响身材的关键因素，提出科学合理的健康食谱，并对现今网络流传的减肥法进行科学考证。

150种食材营养信息随身表

7个好身材关键词揭秘

8种全球热门减肥法盘点

10种必需营养素解析

13种现代人危险生活方式案例

21人「吃出好身材」经验分享

24张100千卡实践卡片

.....

这一套能够彻底改变你的方法论，就在这本书中。

食帖WithEating，探索有关食物的生活方式，每月出版一本特集书。

食帖新浪微博：@食帖

食帖微信公众号：witheating

现已出版多本特集书，全国同期热售。

《食帖01：Brunch吧！没那么赶时间》

《食帖02：只为喝杯好咖啡》

《食帖03：食鲜最高》

《食帖04：肉！肉！肉！》

《食帖05：全宇宙都在吃甜品》

《食帖06：理想身材，吃即王道！》

作者简介

林江 主编高品质“食物生活”类内容品牌“食帖”系列图书主编，已出版《食帖03：食鲜最高》《食帖04：肉！肉！肉！》《食帖05：全宇宙都在吃甜品》。

书籍目录

拉页 100 千卡生活卡片

FEATURES

Chapter1 一场有益终生的身体革命

用饮食，战胜过去的自己

她们心中的理想身材定义

Chapter2 为什么无法拥有理想身材？

试过多种减肥法，依然反弹是为何？

节食？断食？不如回归常识！

是时候，和危险生活方式说再见

7个身体革命必知关键词

为什么这12种营养素如此重要？

你真的了解脂肪吗？

酵素真有这么神奇？

Chapter3 因为你没有吃对！

健身路上，一顿饭都不能少

正是健身，让我变成一个厨男

“我最重视的是平衡。”

健康饮食与合理运动，是场持久战

Better Than Yesterday：今天要比昨天好

她对食物，更多的是敬畏与感恩

Chapter4 怎样吃才既对又好？

自己做的便当才安心

外卖·旅行·夜宵·运动，四种“诱惑”时刻怎么吃？

没时间，从来都不是理由

主食可怕？那是你没吃对主食！

思慕雪：懒人的营养加餐首选

没有比喝水更简单又更重要的事

嘿，别小瞧了沙拉！

没有好酱汁，怎么吃沙拉？

健康厨房必备：25种理想食材清单

21种替换秘诀，让烘焙更健康

食材营养信息表

参考文献 / 参考网站

别册《自给自足》03

狼与鹭的小院子，小日子Chapter03

欧阳应霁的原味体验

REGULARS

Recipe 猪肉也能越吃越瘦

Recipe 烤出来的寻常饱足

Recipe 零食也要轻

Column 吉井忍的食桌06 和小猪分享豆渣的美味

Column 食不言，饭后语06 扬州酱油

Column 鲜能知味05 清淡如夏

《食帖06：理想身材，吃即王道！》

精彩短评

- 1、很系统的减肥饮食基础书。每次都可以做到这么全面有营养，也是不容易。就是食材营养表实在有点过于繁杂和专业，而欧阳先生做作的照片啊。。。
- 2、墨迹了好几次才看完，因为就爱吃不健康的！嘻...
- 3、书做得很漂亮，但是干货很少，唯一非常有价值的是知道7000大卡 = 一公斤脂肪。
- 4、吃简单烹调食物吃到了瓶颈期 看看这本书多了点食谱
- 5、其实仍然是“三分练，七分吃”的概念。
- 6、初学者读读还可以，说得太浅,看了和没看一样，里面的内容已经在以前自学中完全知道了，技术含量实在不高。
- 7、一般。管住嘴迈开腿，有几个菜谱。
- 8、51
- 9、不合格资深吃货
- 10、只适合零基础啊 捞不到干货 但 排版图片很精美啊
- 11、里面食谱真的是没一个好吃的 一再宣传健康 可是 完全没了生活的趣味
- 12、图美
- 13、把沙拉能做这么麻烦
- 14、没有一味地提倡“瘦”的饮食观念，更注重营养和健康，改变生活方式更健康的为自己的身体负责，“减肥期间一顿都不能少”，减肥的道路路漫漫兮，继续作为一生的事业努力！
- 15、看起来很赏心悦目！
- 16、多吃才能多新陈代谢才能瘦
- 17、满满的干货，可以看好几遍
- 18、图文并茂介绍健康生活的理念以及推荐食谱。
- 19、整理得比较全面的健康饮食新知 一些轻食谱也可以学来一做
- 20、不错，挺实用，干货很多，也学着做了几个
- 21、有相当一部分内容太枯燥，很像干巴巴的数据理论罗列。看食帖是想休闲，不是想写篇论文出来啊~水果水和思慕雪部分有点混页数的感觉，没啥内容。其他部分翻看还行，实际执行，很多配料之类的不适应国情，不好买。收了几个食谱，也算小有收获吧。
- 22、棒棒的！
- 23、大半儿是好看不知道好不好吃的菜谱。
- 24、看着舒服
- 25、读了三个专题，开始觉得这本杂志做得还不错。
- 26、读者舒服的杂志
- 27、裏面很多健身達人的周便當食譜，還有食物的卡路里表格，重點是超多種類沙拉必備醬料大公開教程，嗯還有飲食中可以替換低卡路里的互換食物~比如楓糖漿，蜂蜜可以替代白糖，蘋果也可替代白糖煮菜
- 28、真的挺好的 但是不适合我这种学生仔
- 29、我就看了上面的图片 哈哈
- 30、干货！
- 31、特别基础的营养学，基本是一本广告书。
- 32、食谱部分的排版不忍直视
- 33、老生常谈
- 34、干货偏少，只是看上去比较高大上
- 35、专题mook，吃的健康，感觉都是西餐，全是水煮和草，老套路的精美拍摄和文艺清新风。
- 36、作为一个很抓眼球的题材来说畅销是没问题的，至于实用性那就见仁见智了。
- 37、还行吧
- 38、一直很喜欢食帖/知日/知中这些特级书！易读，易懂，内容也比较全面，图文并茂纸张很好排版精美，是很好的健康饮食入门书。

《食帖06：理想身材，吃即王道！》

- 39、这册书适合减肥，健身的人士读哦，里面有好多计算食物热量的方法，当然还有在做美食时可以选择那些替代品去减少热量，但口感一样棒棒哒。最后还有很多水果茶的做法奉送，很适合这个夏天喝哦~这册书，让我想多学点营养学，把自己养得美美哒~
- 40、还是太西式，很多食材都要去进口食品超市才能买到，如果是小城市或城乡结合部，大概根本买不到。所以真要按里面的食谱吃，一天500打不住啊.....（错字很多，比如芒果写成了芒果。如果如腰封所言加印多次，这么多次都没再校一次吗.....）
- 41、收录了多个达人的采访稿，内容上略显重复，同时也传达出了同一个思路：世间所有的美都需要保持，要做好长期健身，改善饮食结构的心理准备。另外，杂志的颜值一如既往地高到没朋友！
- 42、教的很多菜谱不错
- 43、对我而言还不错
- 44、公司分配读物：里面会有一些“fit”吃的基础知识，包含健身中的吃，排版和编纂偏向杂志体，可读性较高，入门可读。
- 45、给正在减肥的自己。
- 46、一个入门
- 47、虽然以前爱看健康书，但是这本内外兼修
- 48、很认真的调查，让我看的舒服的减肥方法
- 49、健康饮食
- 50、还是不错的

《食帖06：理想身材，吃即王道！》

精彩书评

《食帖06：理想身材，吃即王道！》

章节试读

《食帖06：理想身材，吃即王道！》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com