

《以營補營》

图书基本信息

书名：《以營補營》

13位ISBN编号：9789626784327

10位ISBN编号：9626784326

出版时间：2007

出版社：經濟日報出版社

作者：黃凱詩

页数：214

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

《以營補營》

內容概要

無論減肥或增肥，大家都要通過食物去取得效果。因此，作者明言你要知道所吃下的食物有何營養，它們提供的卡路里有多少，有何食物可以狂食，有何食物不可沾等。以下的謬誤，你又知多少：1.用清水清洗乾炒牛河，有效去掉大部分的油份，有助減肥。2.減肥得法，可達局部減脂的功效。3.有了BB即是多一個人，所以孕婦的進食量應該比未懷孕前增加一倍。近50篇有關增減肥的必要須知，《以營補營》幫到你。

《以營補營》

作者簡介

黃凱詩，營養師，亦是體適能運動教練。出道九年來，她將不少「肥男肥女」，打造成「型男型女」。屈指算算，總計幫人減去逾二萬磅。

她又經常在報章寫專欄，曾於《am730》、《iMoney智富雜誌》及《TVB周刊》寫框框，大談纖體奧秘。

《以營補營》

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