

# 《控糖瘦身（漫画版）：横扫全球的健俊

## 图书基本信息

书名：《控糖瘦身（漫画版）：横扫全球的健康减肥革命》

13位ISBN编号：9787515340606

出版时间：2016-3-1

作者：[日]YUUKIYUU

页数：128

译者：优莱柏

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](http://www.tushu000.com)

# 《控糖瘦身（漫画版）：横扫全球的健俊

## 内容概要

糖类、碳水化合物其实并不可怕？！

无法控制热量摄取，超级喜欢主食戒也戒不掉？！

开始减肥后，总是觉得吃不饱？！

今天，我们就告诉你一个一天就能瘦下来的方法！

控制糖类摄入，提高大脑运转，苗条身材立马就能拥有！

本书是一本讲解如何通过控制糖分摄入来达到瘦身目的轻松漫画绘本。主要通过胖子胜人准备减肥的故事开始引入，在美型专家的详细指导和讲解下，配合护士的示例，用通俗且幽默诙谐的方式，给大家展示了糖分控制的重要性与必要性。

本书图例非常精美，内容由浅入深，循序渐进，先给大家纠正一些错误的观念，然后对实物的糖分含量进行分析，教大家用什么样的方式记住哪些食物是减肥者忌食的，哪些是无糖可以吃的。

最后给大家讲述了一些减肥人士的疑惑，让大家轻松实现减肥的目的。同时为大家介绍一种健康、科学的瘦身饮食方法。

# 《控糖瘦身（漫画版）：横扫全球的健俊

## 精彩短评

- 1、讲的有点道理但是我觉得不能全信
- 2、超爱的书
- 3、有可取之处 但是有些地方太过绝对 不会全信  
甜食让人上瘾 立即的快感随之而来却是疲倦和无力  
过甜的会戒 水果量也不会摄取太多了  
尝试饮食中的小改变
- 4、其实还是在讲不要吃淀粉和糖类啊
- 5、#不着46斋读书#《控糖瘦身》，从原理方法用幽默的漫画的方式告诉你，不吃碳水化合物，不吃单糖多糖，不但不会死，反而让你更健康，成就你的易瘦体质，三个月腹肌见

# 《控糖瘦身（漫画版）：横扫全球的健俊

## 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](http://www.tushu000.com)