

# 《洋子的7日瘦身湯》

## 图书基本信息

书名：《洋子的7日瘦身湯》

13位ISBN编号：9789865851132

10位ISBN编号：986585113X

出版时间：2013-4-15

出版社：維綺文化

作者：廣末洋子

译者：悅光工作室

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)

# 《洋子的7日瘦身湯》

## 內容概要

七天裡有美味多變化的瘦身食譜、減肥茶，根據不同體質設計的調理體質的茶，還有防止肥胖與豐胸的七式簡易瑜珈操。

兼具豐富有趣的內容與輕鬆閱讀的樂趣

內容簡易、閱讀輕鬆、隨時可以展開實施操作，實用價值高 圖文可愛

本書特色：

七種不同體質的人各有適合的茶

七天喝美味的湯來調整身體狀況

善用上帝造物7天的密碼 用7天來改善健康創造美麗

洋子將自己數十年幫助眾多女性的經驗分享給大家

愉快清鬆的七天變瘦變美立的生活方式

# 《洋子的7日瘦身湯》

## 作者簡介

廣末洋子

廣末洋子,畢業於政治大學研究所.出身於日本北海道小樽市.因為在日華裔母親的緣故喜愛中國傳統民俗療法及中國漢方治療.對於中藥以及平日簡單可取的藥材有非常深厚的研究.平日便時常在家中培植花朵草藥.小時的梦想是女巫.目前居住北京時常往返日本中國兩地,致力於推廣漢方茶療.

譯者：悅光工作室

悅光工作室匯集了各種生活上的“生活博士”.無論是料理,養生,美容,減肥....等等領域,悅光工作室都能帶給你全方位的生活知識.

# 《洋子的7日瘦身湯》

## 書籍目錄

- 4 # 完美體型的標準
- 4 # 身材比例計算方法
- 4 # 測量和計算身體圍度
- 8 # 完美身材標準
- 9 # 基礎代謝所需的卡路里
- 9 # 卡路里的來源
- 10 # 每天應該攝入的卡路里
- 11 # 基礎代謝率所需的卡路里
- 11 # 身體質量指數
- 12 # 自測體脂率
- 14 # 第一日食譜
- 15 # 玫瑰菊蕾茶
- 15 # 南瓜豆漿
- 16 # 白藕木耳排骨湯
- 18 # 菜豆渣餅
- 20 # 美味馬鈴薯餅
- 22 # 泡菜鍋
- 24 # 木耳炒小黃瓜
- 26 # 暖身柔軟操
- 26 # 肩部和背部
- 27 # 肩胛骨
- 28 # 骨盆鍛練操
- 29 # 暖和內臟操
- 30 # 玫瑰茉莉紅茶
- 31 # 黃耆黨蔘茶
- 第二日食譜 # 32
- 決明子忍冬茶 # 33
- 西瓜豆漿 # 33
- 荷葉鴨肉湯 # 34
- 香芹蟹味菇 # 36
- 奶香蕃茄湯 # 38
- 青椒炒蘿漢筍 # 40
- 促進血液循環操 # 42
- 提高代謝率的血液循環操 # 42
- 上半身肌肉柔軟操 # 43
- 下半身肌肉柔軟操 # 44
- 第三日食譜 # 46
- 海帶話梅湯 # 47
- 美白嫩膚飲 # 47
- 鳳羽翠衣湯 # 48
- 蕃茄菜心 # 50
- 芽香鮮菇湯 # 52
- 蝦香豆腐 # 54
- 排毒、淋巴循環操 # 56
- 防浮腫的淋巴循環操 # 56
- 便秘改善操 # 57
- 刺激腸道伸展操 # 58

## 《洋子的7日瘦身湯》

- 運動腸道、股關節和骨盆 # 59
- 暖姜大麥茶 # 60
- 麥冬百合甘草茶 # 61
- 62 # 第四日食譜
- 63 # 薄荷玉米鬚茶
- 63 # 美色飲
- 64 # 冬瓜鯉魚湯
- 66 # 炒?香
- 68 # 泡菜燉茭瓜
- 70 # 冬瓜球
- 72 # 肌肉線條優雅操
- 72 # 肌肉柔軟線條優雅操
- 73 # 肩頸、關節柔軟操
- 74 # 第五日食譜
- 75 # 去黃美白茶
- 75 # 栗子燕麥豆漿
- 76 # 南瓜疙瘩
- 78 # 炒豬肉
- 80 # 美人瓜子湯
- 82 # 茼蒿炒香乾
- 84 # 防止下半身脂肪堆積的骨盆操
- 86 # 玫瑰當歸茶
- 87 # 山楂荷葉茶
- 第六日食譜 # 88
- 山楂麥芽茶 # 89
- 香雪? # 89
- 秋水伊人湯 # 90
- 火紅香蒜豆乾 # 92
- 蕃茄湯 # 94
- 拌白菜 # 96
- 瘦臀腿收腹操 # 98
- 收腹操 # 98
- 緊實側腹 # 99
- 消除臀部囤積的脂肪 # 100
- 瘦大腿 # 101
- 第七日食譜 # 102
- 莢肉葡萄茶 # 103
- 嫩膚鮮三飲 # 103
- 香玉雪羹湯 # 104
- 海帶三絲 # 106
- 白菜摩芋湯 # 108
- 芹香茄味豆腐 # 110
- 瑜珈豐胸操 # 112
- 柚子茶 # 115

# 《洋子的7日瘦身湯》

## 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)