

《晚上11點吃宵夜也不會胖的方貳

图书基本信息

书名：《晚上11點吃宵夜也不會胖的方法》

13位ISBN编号：9789862563113

10位ISBN编号：9862563117

出版时间：2010-5-20

出版社：青文出版社股份有限公司

作者：伊達友美

页数：184

译者：郭幼萱

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

《晚上11點吃宵夜也不會胖的方貳

內容概要

本書介紹的都是晚上十一點吃飯的各位立刻就能開始實施的飲食法。
時代已經走到了食物安全性也開始動搖，無法完全信賴的地步。
儘管如此，也不該邊吃邊戰戰兢兢地想著「可能會胖」「可能對身體不好」。
所以希望看過本書的每位讀者，在任何時間都能放心地享受食物的美味，
並使身體更加康美麗。

《晚上11點吃宵夜也不會胖的方貳

書籍目錄

- 1.體重的增加真的是在晚上十一點之後吃飯造成的嗎？
- 2.美女在晚上一樣吃燒肉！
- 3.基本原則就是“在想吃的時候，吃想吃的東西，吃到滿意為止”
- 4.什麼食物晚上十一點吃了也能變瘦？
- 5.飲食是為了賦予身心雙方的營養
- 6.妳的身體是由妳買來吃的東西組成的
- 7.晚上十一點吃飯的人的一日飲食法
- 8.一天的飲食要以午餐為基準調整
- 9.不適合不吃早餐的話，晚餐就吃簡單一點
- 10.牛丼與燒肉是晚上十一點之後吃飯的好夥伴！
- 11.半夜突然想喝一杯的話
- 12.打造易瘦體質，值得熟背的資訊
- 13.檢視自己進食的姿勢是提升魅力的捷徑
- 14.吃飯的工具、食物的形狀、對食物根本的想法
- 15.用食物提升女性魅力
- 16.習慣晚上十一點吃飯的人必須注意水份攝取
- 17.要講究的話，日本茶也很值得推薦

《晚上11點吃宵夜也不會胖的方貳

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