

《越吃越瘦的10种汤粥》

图书基本信息

书名：《越吃越瘦的10种汤粥》

13位ISBN编号：9787536686373

10位ISBN编号：7536686374

出版时间：2007-5

出版社：重庆出版集团（重庆出

作者：刘青 编

页数：116

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

《越吃越瘦的10种汤粥》

内容概要

拥有窈窕的身姿是当今女性最大的愿望之一，但是越来越多的女性为了追求娇好的身段而放弃了美味的食品，认为只有少吃甚至于不吃才能瘦下来。事实上。这种做法不仅影响了健康，对美丽也是一种巨大的威胁。其实，一个人的美丽除了天生因素之外，还有后天的悉心调养。瘦身专家认为，好身材的关键在于对人体内部的调养，本套书介绍的这些有益于人体健康的食品对塑身美体将会起到意想不到的作用。

《越吃越瘦的10种汤粥》

作者简介

刘青，女，公安大学毕业，做过两年刑警、一年出版社编辑，目前为上海（北京）青于蓝文化传播有限公司总经理。因自身爱好写作，加上本身的转行、创业经历，对职场、励志及心理等领域均有所研究。早年在《公安特刊》、《职场设计》等杂志社做过专栏。近年转攻图书创作，2006年起已出版的此类图书有：《悟性》《生活中的心理学》《这样和上司说话》《赢在心态》等畅销书。

《越吃越瘦的10种汤粥》

书籍目录

高纤蔬果汤 鲫鱼瘦身汤 蔬果银耳汤 去脂海带汤 易饱牛肉汤 低脂豆腐汤 药膳消肠汤 木耳排毒汤 枸杞降脂汤 消脂荸荠汤

《越吃越瘦的10种汤粥》

章节摘录

插图

《越吃越瘦的10种汤粥》

精彩短评

- 1、有些东东搭配方法新颖
- 2、看到前面两位的感触,偶也买来尝试一下,希望有预期效果哦
- 3、又是汤,又是吃的,瘦的下来
- 4、基本上没什么实质的功效,都是假想的。
- 5、书的质量一般,纸张很糙,不过里面的内容虽然不是很多但是都比较简单。
- 6、出差了评价晚了几天,商品不错!
- 7、主要是这本书当中介绍的汤类都是自己平时在家就可以动手做的,而非一些不太实际的杂志中推荐的汤,必须要找遍超市才能买全物品。并且这些汤也市的确确实都是富有营养的啊~~强烈推荐给减肥中的和追求健康苗条的MM们
- 8、长了见识了。原来汤和粥可以这样吃
- 9、在住店没买到,所以来了这里,真是太谢谢你了!!!书的质量非常好,很新!!!
- 10、MD,这本破书的破食谱,什么海带汤,难吃的要死!!
- 11、书的表面有些土,不过擦一擦就好了

《越吃越瘦的10种汤粥》

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