

《狂吃也能减肥》

图书基本信息

书名：《狂吃也能减肥》

13位ISBN编号：9787802233133

10位ISBN编号：7802233135

出版时间：2007-1

出版社：中国三峡出版社

作者：羽茜

页数：180

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

《狂吃也能减肥》

内容概要

当你拿起本书的下一秒开始，你已习惯——拿起自己心爱的零食，端起心仪已久的美味佳肴，毫不犹豫地送进“馋嘴猫”似的嘴里！——不用迟疑，也不必有罪恶感，因为，曾经滋长过的满身的赘肉，就这么轻松的被你吃掉！减肥原来这么简单！

《狂吃也能减肥》

书籍目录

第一章 你真的需要减肥吗 动人曲线的标准 怎样的体形才健美 算算你的标准体重 你属于哪种肥胖类型 进食过量自测表 瘦身总原则第二章 好“食”尚真享受 从饮食习惯看肥胖原因 有利于减肥的饮食方式 改正9个不良饮食习惯 警惕14个让你越减越肥的瘦身陷阱 少吃也不会变瘦是为何 用左手吃饭有助于减肥 轻松烹饪秘诀 选择低热量食物的4大窍门 “水美人”大学问 饮食5招打赢脂肪攻坚战 女性瘦身饮食“一至七”原则 塑身：新素食主义我行我“素”第三章 好方法，魔鬼身材塑出来 好吃懒做主妇饮食瘦身法 让你越吃越瘦的营养素 12种食物刮去你的多余油脂 越吃越瘦VS一吃就胖 瘦脸美食轻松DIY 修长美腿吃出来 五谷杂粮里的“美腿标兵” 13种食物有利冬季减肥 忌与肥肉断交 最适合胖人吃的肉类 蓝色食物帮你瘦身 改变食物的外形 国外流行的瘦身调料 国外流行的瘦身沙拉 25种花草茶让你在五彩缤纷中瘦下来 七道绿茶泡出窈窕身姿 消脂减肥汤两例第四章 零食面面观：爱吃就要搞定你 零食误区要知道 让你放心吃甜点的秘诀 瘦人吃了必胖的零食 巧克力健康吃法 冰淇淋该咋吃 曲线瘦身咖啡 13种零食饭后可适当吃第五章 吃对每一餐，不瘦也很难 特别早餐完全手册 减肥早餐食谱 健康减肥早餐小贴士 减肥早餐四大守则 健康午餐营养计划 吃中餐的8条减肥策略 10日减肥午餐食谱 美味瘦身晚餐DIY 减肥者的晚餐该怎样吃？ 晚餐太棒身体变胖 晚餐不当可“惹祸” 吃火锅不胖的秘诀 精明吃烧烤 两周见效的瘦身食谱 定制世界上最健康的瘦身菜单第六章 高效减肥食谱DIY第七章 水果减肥真很简单第八章 排毒减肥新概念第九章 明星饮食瘦身大揭秘

《狂吃也能减肥》

编辑推荐

当你拿起本书的下一秒开始，你已习惯——拿起自己心爱的零食，端起心仪已久的美味佳肴，毫不犹豫地送进“馋嘴猫”似的嘴里！——不用迟疑，也不必有罪恶感，因为，曾经滋长过的满身的赘肉，就这么轻松的被你吃掉！减肥原来这么简单！

《狂吃也能减肥》

精彩短评

- 1、这本书从健康出发，把健康放在第一位，倡导健康减肥，也有很多科学的建议，是本不错的书！
- 2、还行吧不过网上也有！
- 3、没有想象中好，以为有惊喜，很多我都知道的。
- 4、还没有空去实践、不过有些内容看上去不错、好评
- 5、最近正在减肥，从17岁开始的减肥，说苦也不苦，因为我从来没管住过嘴巴。。。现在看到这书的名字就让我开心。。。可能是希望太大，失望也比较大。。。根本就是白看么。。。而且书里居然会有相互矛盾的地方。。失望，失望，很失望。。。
- 6、哦也。。都是难吃的东西。。我还是不要狂吃了
- 7、这书只能在馆内看，要借我实在没脸.....
- 8、恩~书挺不错的。给个8分哦！也祝卖家生意兴隆呵~因为电脑出了故障.....迟了评评了Sorry哈~嘻嘻。。。

《狂吃也能减肥》

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