

《和多余的“肉肉”过招》

图书基本信息

书名：《和多余的“肉肉”过招》

13位ISBN编号：9787802030015

10位ISBN编号：7802030013

出版时间：2004-7-1

出版社：中国妇女出版社

作者：林思吟,小田真规子

页数：121

译者：林思吟

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

《和多余的“肉肉”过招》

内容概要

本书TIP:

努力运动而变瘦

周末集中减肥菜单

不吃早饭反而会更胖

将自己的懒惰习惯改正过来

后记/

在我十多岁的那个时代，外面卖的蛋糕、点心种类没有现在这么丰富，而且好吃的也没有现在多，想要每天吃比萨、意大利面更是不太可能的事。相比之下，现代的人餐餐吃得好、吃的种类又丰富、想吃什么就能吃什么，只要有钱的话，什么东西都能吃到。

话虽如此，但如果不增长知识，改正自己的饮食习惯的话，很可能造成热量摄取过多，变得容易发胖，失去原本健康的肌肤及健康的秀发。

看完这本书后，不知你是否了解到所谓的减肥并不是单纯将体重减轻而已：从现在起，让我们一起按自己的身体状况，以自己的方式来保持窈窕的身材吧！

《和多余的“肉肉”过招》

作者简介

小田真规子，日本香川营养专科学校毕业，现在日本著名的竹内富贵子主持的“卡罗尼克饮食教室”工作，作者发表了众多有关健康饮食方面的文章，并在杂志和报纸上连载，颇受好评，目前作者还有从事食品企划及研发的工作。

《和多余的“肉肉”过招》

书籍目录

PART 1 遵守这些生活规则

- 1 为何会变胖呢？
- 2 每天一定要记得量体重！
- 3 早餐不可缺，一定要吃
- 4 半夜、睡前绝不能吃东西
- 5 零食要懂得节制，切勿过量
- 6 避免油腻及汉堡类的美式速食
- 7 狼吞虎咽会造成肥胖！
- 8 口味太重是造成过量的原因
- 9 将自己的懒惰习惯改正过来！

PART 2 我是这样努力的！

.....

PART 3 使身体更为结实的有氧运动

.....

PART 4 以真正的窈窕身材为目标

.....

PART 5 周末集中减肥菜单

.....

PART 6 各种食物的卡路里

.....

后记

《和多余的“肉肉”过招》

章节摘录

插图

《和多余的“肉肉”过招》

媒体关注与评论

书评平时努力运动；周末集中减肥菜单；开始吃早饭，把自己的懒惰习惯改正过来，这些都是行而有效的方法，从现在开始，本书教你如何与多余的“肉肉”过招！

《和多余的“肉肉”过招》

编辑推荐

小田真规子：日本香川营养专科学校毕业，现在日本著名的竹内富贵子主持的“卡罗尼克饮食教室”工作。作者发表了众多有关健康饮食方面的文章，并在杂志和报纸上连载，颇受好评。目前作者还在从事食品企划及研发的工作。

《和多余的“肉肉”过招》

精彩短评

- 1、还可以吧，插图版，字少，道理都明白，就是难坚持。
- 2、质量很好，有图片，可以好好用
- 3、还没看完，但是比起枯燥的文字书来说有可爱的动漫插图的书更能引起我看的兴趣，这本书很好哦，还有满详细的食物卡路里的热量表，纸张质量也可以，就是颜色单一，里面有些用漫画告诉你不正确的减肥方法反而让你更胖，而且还会让你一天都没有精神皮肤也很差，让你正确面对减肥，还有可爱的动漫女生教你做运动。
- 4、很卡通 很适合20岁一下的女生看
- 5、比较像漫画~没什么大意思~
- 6、书中没有任何悬虚的减肥方法，介绍的方法都是完全针对健康的减肥而来的，问题是坚持，相信无论是谁，只要真的按书上的方法坚持再配以符合自己特色的减肥食谱，都会在半年内达到自己的目标。
- 7、很可爱的书，刚拿到是有点失望比想象中小觉得亏了，但是后来看完后觉得很好，因为不太喜欢全是文字的书刚好里面有精美漫画，不错，一点也不枯燥！
- 8、挺好的，轻松好读。
- 9、减肥 塑身
- 10、以前看的
- 11、和想象中的不太一样~~所以有点失望吧！

《和多余的“肉肉”过招》

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