

<<美人养生>>

图书基本信息

书名：<<美人养生>>

13位ISBN编号：9787506276542

10位ISBN编号：7506276542

出版时间：2005-10

出版时间：世界图书出版公司北京公司

作者：郭玉梅

页数：78

字数：100000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<美人养生>>

### 内容概要

除了非常严重地肥胖症患者必须由外科手术进行抽脂或截肠手术来达到减肥效果之外，绝大多数的肥胖者通常通过少吃、多动就可以达到有效的减肥效果。

有人说是减肥、有人说是瘦身，我倒是比较认同“控制体重”这个说法，控制体重可以说是一辈子的重要工程。

如何维持理想体重？

超重时如何减重？

凡是追求身体健康美丽的人，不论男女，都该将控制体重视为每天必须面对的课题，甚至可以说是一种长期持续的抗战。

因此，本书就要告诉你，如何轻轻松松将体重控制在理想范围，假如你对自己的体重要求非常严苛，希望本书能够帮助你达成愿望。

<<美人养生>>

书籍目录

前言快乐减肥 轻松享瘦 基本知识篇 测试你的肥胖可能性 肥胖是健康杀手 如何计算肥胖指数  
安全瘦身的原则 别轻易尝试的减肥法 绝对瘦身宣言 瘦身21大妙招 减肥10大禁忌 外食  
10大要诀 烹调10大原则 运动与热量消耗 如何选择食物 低热量的食物 高热量的食物 高  
热量的酱料 低热量的高汤 市售食品的热量 有益瘦身的食物快乐减肥 轻松享瘦 瘦身食谱 瘦身  
饮料 冷泡饮料 苹果绿茶 绿茶酸奶 普耳菊花茶 山楂菊花茶 山楂乌梅茶 玫瑰蜜枣茶 瘦身  
减脂花茶 苹果醋饮 啤酒酵母优格 绿茶草莓酸奶 冬瓜苹果汁 综合果菜汁 .....快乐减肥 轻松  
享瘦 问答篇

<<美人养生>>

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:<http://www.tushu007.com>