

<<产后7周重塑动人曲线>>

图书基本信息

书名：<<产后7周重塑动人曲线>>

13位ISBN编号：9787508605739

10位ISBN编号：750860573X

出版时间：2006-4

出版时间：中信出版社

作者：李慧源

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>

<<产后7周重塑动人曲线>>

内容概要

李慧源的快乐减肥法：谁都认为自己是最了解自己人，其实不然。哪怕仅仅一次，在这里我想奉劝大家，减肥前一定要测量自己体内的脂肪，只有很好地了解自己的身体状况，才能更有效地减肥，以达到最终的理想效果。

身体内部各器官是相互联系的，体内脂肪的多少与每个人的运动习惯、饮食习惯直接相关。

我也是如此。

测量体内脂肪后，玛花纤体（Marie France Bodyline）的营养师为我量身定做了食谱。

食谱里记载了每日三餐的具体操作，这让我感到很迷惑，一日三餐不是比饿上三餐要幸福100倍吗？

所有的食谱都是以韩餐为主，做起来特别轻松，实践起来也非常方便。

彻底改变以前的错误吃法，每餐都按规定热量进食，既不增加体重，还保持身体健康。

每天都坚持按规定的热量比摄入食物很重要，若把这些都记录在食谱上更会一目了然。

记录每日饮食情况，就能清楚地了解自己以前饮食不科学、喜欢吃零食等等不良习惯。

建议大家至少要提前计划一周以上的食谱，并按照食谱就餐。

那样会感觉到自己的身体正在慢慢变轻，噢，不，首先会体会到身心舒适的美妙感觉。

<<产后7周重塑动人曲线>>

书籍目录

第1章 使产品女人更加妩媚动人的李慧源日记从不懂事的年轻妻子成母亲作为母亲，需要责任感你好！
莉源啊，我可爱的孩子！
世上独一无二的三个人，我们的家庭……丈夫、孩子和我从母亲到妻子，再重新变回李慧源……健康的母亲，苗条的妻子第2章 抓住产后契机，重塑女性魅力身材A to Z与饥饿减肥法100%不同！
产后减肥心理准备产后留下的赘肉何时才能减掉呢？
减肥日程表！
减肥方法一目了然李慧源减肥前的准备更珍惜！
更谨慎！
产后和减肥前一定要注意的几个问题！
还我苗条身材的秘诀！
李慧源纤体日记第3章 三餐不误，身材照样苗条——李慧源的减肥食谱李慧源的快乐减肥法减肥的用餐法则一周食谱纠正、改变不健康的饮食习惯！
巧做对皮肤、减肥、身体有益的零食动手制作健康指数满分的食谱李慧源成为热量专家的历程为心思细密的母亲们准备的健康食谱热量表赶走体内多余脂肪，塑造苗条完美身材！
低热量烹饪法李慧源推荐的低热量食谱成功减肥的十大建议减肥的误区饮食习惯检查表膳食法则防止反弹的心理准备血型减肥法李慧源的烹饪秘诀第4章 初学者最容易掌握的产后减肥瑜伽……第5章 重拾少女时代的美丽！
李慧源的美丽秘诀第6章 重塑动人曲线！
通过妊娠中的健康调理，争做美丽产妇超值奉献每周食谱

<<产后7周重塑动人曲线>>

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>