

<<纤体魔法-100种经过验证的减重>>

图书基本信息

书名：<<纤体魔法-100种经过验证的减重塑形秘方.魔鬼身材吃出来>>

13位ISBN编号：9787530445594

10位ISBN编号：7530445596

出版时间：2010-2

出版时间：北京科学技术出版社

作者：安娜·赛尔比

页数：127

译者：王琪译

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>

<<纤体魔法-100种经过验证的减重>>

内容概要

你知道人苗条的秘密是什么吗？

有没有想过可能有一些你不知道的纤体妙法呢？

不用再苦苦探求了，这本《纤体魔法》就将呈现给你最行之有效的减重方法——包括低血糖指数、低血糖负荷、低碳水化合物、低卡路里、低脂和排毒的食材。

安娜·赛尔比会告诉你为什么樱桃甜甜的，却有着不高的血糖指数；燕麦是怎样帮助血管减少对糖类的吸收并维持血糖水平，从而降低我们对食物的渴望；甜菜根是最好的清道夫，帮助减少毒素；还有为什么美味油腻的意大利乳清干酪，其实脂肪含量很低。

这一切都会从书中找到答案，配合易查找的纤体标识符和营养美食，你一定可以越吃越瘦！

<<纤体魔法-100种经过验证的减重>>

作者简介

安娜·赛尔比是国际著名的保健作家。

她是17本保健类畅销书的作者，并撰写英国多家报纸的专栏，如《金融时报》、《泰晤士报》、《星期日泰晤士报》等等。

<<纤体魔法-100种经过验证的减重>>

书籍目录

引言

水果

西瓜, 菠萝, 猕猴桃, 葡萄, 桃, 无花果, 苹果, 杏, 甜瓜, 梨, 芒果, 香蕉, 木瓜, 西梅, 樱桃, 浆果, 橙子, 柠檬, 酸橙, 西柚

蔬菜

红薯, 胡萝卜, 洋葱, 马铃薯, 大蒜, 韭葱, 块根芹, 樱桃萝卜, 西红柿, 红甜椒, 鳄梨, 甜菜根, 黄瓜, 小胡瓜, 蘑菇, 西兰花, 洋葱, 芦笋, 菊苣, 菠菜, 豆瓣菜, 卷心菜, 羽衣甘蓝, 茄子, 生菜, 苎麻, 酸模, 芹菜, 茴香, 海草

谷物和豆类

碎小麦, 黑麦, 燕麦, 野米, 糙米, 欧车前, 藜麦, 大麦, 全麦意大利面团, 兵豆, 鹰嘴豆, 黄豆, 豆芽, 苜蓿芽

坚果和种子

坚果, 松子, 种子

蛋白质

三文鱼, 鲭鱼, 沙丁鱼, 鳕鱼, 金枪鱼, 牡蛎, 对虾, 鸡肉, 火鸡, 动物肝脏, 山鹑, 鹿肉, 鸭肉, 鸡蛋, 豆腐

奶制品

低脂奶酪, 意大利乳清干酪, 清爽干酪, 生物活性优酪乳, 低脂牛奶

饮品

绿茶, 花草茶, 水, 果汁, 思慕雪

油, 香草, 香料, 调味品

橄榄和橄榄油, 蜂蜜, 角豆, 蔬菜汤粉, 香料, 辣椒, 香草, 姜

<<纤体魔法-100种经过验证的减重>>

章节摘录

版权页：插图：

<<纤体魔法-100种经过验证的减重>>

编辑推荐

<<纤体魔法-100种经过验证的减重>>

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>