第一图书网, tushu007.com

# <<吃水果的学问>>

## 图书基本信息

书名：<<吃水果的学问>>

13位ISBN编号：9787530636961

10位ISBN编号：7530636960

出版时间：2003-10-1

出版时间：百花文艺出版社

作者：白涛

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

## 内容概要

吃苹果减肥的好处是不必挨饿，肚子饿就吃苹果。
因为它是低热量食物，无论吃多少，都不会比日常生活所摄取的热量还多，所以体重自然减轻。
吃苹果减肥的人，同时也能改善皮肤干燥，过敏性皮肤炎、便秘等症状。
要知道，我们的食欲是由大脑控制的。
当中枢神经发出“要吃、想吃”的指令时，你就会变得很贪吃。

# <<吃水果的学问>>

## 书籍目录

第一章“ 果 ”真名不虚传
一 苹果
二 梨
三 香蕉
四 龙眼
五 荔枝
六 西瓜
七 菠萝
八 葡萄
十 草莓
……
第二章“ 果 ”真大有学问
……
第三章“ 果 ”真营养丰富
……
第四章“ 果 ”真能治百病
……
第五章“ 果 ”真美味佳肴
……

## 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