

<<法国女人吃不胖>>

图书基本信息

书名：<<法国女人吃不胖>>

13位ISBN编号：9787532738755

10位ISBN编号：7532738752

出版时间：2006

出版时间：上海译文出版社

作者：米雷耶·吉利亚诺

页数：237

译者：周敏

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>

<<法国女人吃不胖>>

内容概要

本书作者是一位定居美国的法国女性，对法国文化和法国女人再熟悉不过。

在本书中，她要揭露法国女人保持苗条的神奇力量。

说穿了，她们进餐也不忘用脑袋；离开餐桌时不会撑得半死，也不会饿肚子。

法国女人一天一定吃三餐；法国女人宁愿吃一片上好黑巧克力，也不要一打廉价的士力架；法国女人不吃“无脂肪”、“无糖”或是任何经过人工方法剥夺自然风味的食物；法国女人并不常秤体重，宁可以双手、双眼、服装记录自己的身材。

新鲜、多样、均衡、享受，这不仅是保持窈窕的饮食原则，也是法国式美好生活的方针。

<<法国女人吃不胖>>

作者简介

作者：(法)米雷耶·吉利亚诺在法国出生成长，中学时代曾到美国担任一年的交换学生，踏入职场不久便定居美国至今。

目前是全球第二大香槟生产商——凯歌香槟(Clicquot, Inc.)的总裁兼执行长。

米雷耶有个美籍丈夫，夫妇俩定居纽约，但经常飞往法国巴黎和美国各地。

<<法国女人吃不胖>>

书籍目录

开篇第一章 在美国 开头.....我超重了第二章 浪子回头的女孩归来奇迹医生的处方魔法韭葱汤蛋黄蔬菜汤第三章 迅速重塑自己头三个月第四章 三个C的故事第五章 我们需要礼仪第六章 季节和调节品第七章 又一些能迷惑自己的菜谱第八章 珍贵的液体生命之水第九章 面包和巧克力第十章 像法国女人一样运动第十一章 愿望的国度第十二章 人生的阶段第十二章外篇 生活的计划

<<法国女人吃不胖>>

章节摘录

书摘就像奇迹医生断言的那样，失败的节食还需承担营养不良的风险，这远比超重更危险。

解决的办法不是增加进食量，而是要尽可能地多吃不同类型的健康食品。

这样的食物种类变化对补偿你所想念的食物大有帮助，这样做以后，你会发现自己其实不是那么想念那些食物。

有人仍然在吃那么多同样不变的食物，法国女人们对此很惊讶。

烹饪的乏味导致了很多不健康的饮食。

如果不在吃东西的过程中来点儿即兴发挥和小小试验，那这个过程难免老套。

就跟一个没有任何闪光点的老掉牙的罗曼史一样，而且一样会有危险。

法国女人懂得把舒适稍稍向刺激转变一下的重要性。

不认识去市场的路？没有时间自己煮东西？放松点儿，你不必很有钱，也不需要三星级厨师，靠你自己就可以享受自然香料的广阔世界。

一旦你学会一些小办法，你就会发现做一顿丰富的饭根本花不了多少力气，而且所需要的时间比做礼拜一晚上的肉糕还少。

(下一章里会有一些例子，在“季节和调味品”这一章里会有完整的“武器库”。

) 把这当作一个尝试你从未试过的食物和香料的机会。

一种你以前有所耳闻的奶酪？一种新鲜的香草？试试鲑鱼？青葱、野苣或者芹菜根？还是来些不同种类的牡蛎？这可是我最爱吃的。

新奇感是分散注意的好办法。

选择的时候要注重质量而不是数量：要挑当季的食物。

通常来讲，质量最好的当季食物也要比质量最差的反季节食物便宜！要做到丰富变化还有一个最后的办法：因为大多数食物所带来的乐趣只在最初那几口，所以一次只吃一样东西，至少在刚开始吃的时候这样做，这个时候，你还能够集中注意去享受那饱满的食物香气。

把各种食物混在一起塞进嘴里是与丰富这个目标相背的。

P33-34

<<法国女人吃不胖>>

媒体关注与评论

书评有普鲁斯特式的回忆，有快乐生活的指导，还有魔法韭葱汤……即使是最爱怀疑、最爱嫉妒的女人也难以抵挡它的魅力。

在这本书里，巧克力和爱成为平衡饮食的原料。

——阿利森·皮尔逊，《每日电讯》 我从我的法国背景出发来认识书中的事物，收获良多。

对所有那些减肥情况时好时坏、但终究难免失败的人来说，这是本重要又神奇的书。

——妮科尔·米勒 我非常乐意看到这本书遏制了那些普通的快速减肥书……它的美好感觉毋庸置疑——而且，我个人非常喜欢书中不用去健身房的那段。

——琳内·特拉斯，《泰晤士报》

<<法国女人吃不胖>>

编辑推荐

法国是美食的天堂，但法国女人却说：“我不节食，因为我吃不胖。

”一语可谓惊遍天下女人。

在享受美食的同时可以保持苗条的身材，做一个优雅的女人，这是所有爱美女士的梦想。

米雷耶·吉利亚诺根据自己减肥的亲身经历，总结出“快乐饮食”的概念。

在书中，她透露了法国女人保持苗条的神奇力量。

法国女人一天一定吃三餐；法国女人不吃任何经过人工方法剥夺自然风味的食物；法国女人并不常称体重，宁可用服装记录自己的身材。

米雷耶在这本书中既没有提到卡路里，也没有制定按部就班的减肥计划，更没有宜吃不宜吃的食品清单，而是以轻松的笔调，以亲身经验及实例，告诉读者如何在美食和苗条之间获得两全。

<<法国女人吃不胖>>

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>