

<<28天晚餐减肥计划>>

图书基本信息

书名：<<28天晚餐减肥计划>>

13位ISBN编号：9787538437034

10位ISBN编号：7538437037

出版时间：2008-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张海平，宫文静，刘玉本 主编

页数：144

字数：150000

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>

<<28天晚餐减肥计划>>

内容概要

让减肥永不反弹，只在晚餐下功夫。
晚餐吃高蛋白、低脂肪的食物，配合餐后快步走，会让你瘦身效果加倍。
英派斯减肥训练营资深教练亲身指导，根据书中介绍的去合理进食、适当运动、燃烧脂肪，保证你一个月减重3千克。

<<28天晚餐减肥计划>>

书籍目录

第一章 成功篇 晚餐减肥计划成功的重点 晚餐减肥计划成功的重点 减肥前做好充足的准备 确认体型——你是哪一种 确认姿势——让瘦身更有效 设定目标——我要做瘦美人 不会发胖的原则 蛋白质是减肥的坚强后盾 豆制品、鸡胸脯肉和乳制品 豆制品 乳制品 鸡胸脯肉 豆制品食谱 腐乳豆腐羹 醋溜卷心菜 油豆腐焖肉 香菇豆腐汤 炸豆腐丸子 鱼头豆腐汤 金银豆腐 豆腐干炒芹菜 雪菜豆腐汤 家常豆花汤 锅踏豆腐 鲜蘑豆腐汤 番茄豆腐 香菇肉粥 香菇炒菜花 黄豆山药枣粥 豆浆粥 文思豆腐 黄豆猪骨汤 蘑菇炖豆腐 乳制品食谱 牛奶炖豆腐 木瓜炖牛奶 牛奶花蛤汤 南海金莲 牛奶粥 奶油烧菜花 鸡肉食谱 小蕃茄炒鸡丁 鸡丝拌银芽 虫草乌鸡汤 葡式咖喱鸡 花生鸡脚 莼菜鸡丝汤 凉拌五彩鸡丝 三色鸡丝 栗子鸡块 鲜笋嫩鸡汤包饭 生菜包鸡 炒鸡杂 三杯鸡块 发菜鸡茸蛋汤

第二章 瘦身篇 短短四周变成瘦身美人 第一周 变成让脂肪会熊熊燃烧的体质 第一周 瘦身的重点在这里 要多做这些运动 正确饮食为减肥做好铺垫 具体指导第三章 巩固篇 永远都是瘦美人第四章 减肥问题集锦

<<28天晚餐减肥计划>>

章节摘录

插图：

<<28天晚餐减肥计划>>

编辑推荐

《28天晚餐减肥计划》由吉林科学技术出版社出版。

<<28天晚餐减肥计划>>

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>