

<<魔法复位减肥>>

图书基本信息

书名：<<魔法复位减肥>>

13位ISBN编号：9787802200609

10位ISBN编号：7802200601

出版时间：2006-9

出版时间：中国画报出版社

作者：（日）筱塚兰美以 著，汇智天成 译

页数：93

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>

<<魔法复位减肥>>

内容概要

“所有人都有可能变得更加美丽”这是我的座右铭。

所以我总是从心底里为那些希望“想变得更加漂亮”的人加油！

而我向大家介绍的复位减肥，也是希望你减肥成功，变得更加美丽。

但是，遗憾的是许多人刚开始就抱着“我可减不了肥”怎么也瘦不下去……”这样的想法，认为自己与美丽绝缘。

抱有这种想法的人随着年龄的增长有数量不断增加的趋势。

减肥和健康有重大关系，且随着年龄的增长成为非常严肃的问题。

实际上根据统计，肥胖率在30岁以上的人群中呈上升的趋势。

所以，请不要放弃！

重新安排你的食谱，只需要短短的1周时间，在你的身上就会体现。

非常想变瘦，可是怎么也瘦不下来……有这种烦恼的人可不止你一个。

“一无论多少岁，我想永远漂亮！

”你的这种愿望是能够实现的。

只要一本《魔法复位减肥》，再花一个星期的时间，就真的瘦下来了！一个星期就有显著的瘦身效果哟！绝对要尝试哦！

<<魔法复位减肥>>

作者简介

筱塚兰美以，1995年在东京涩谷区惠比寿开设美容沙龙“Body·Freek”。

以实现整体美丽为目标的服务项目包括瘦身、身体护理、面部护理等。

提供有效的服务是这个沙龙的经营理念。

顾客中多数为各界名流。

另外，她根据自己芭蕾及瑜伽的体验开发了独创的健身操，而且撰写了简单易行的美容方法，活跃于多个领域。

著作《下定决心1个星期！

复位减肥》，《下定决心1个星期！

复位减肥成功食谱集》极为畅销。

“复位减肥”是Body·Freek的注册商标。

<<魔法复位减肥>>

书籍目录

【特别附赠】· 饮食日记表 不能轻易放弃！

Part 1 一周的计划 成功的关键是全面了解 重新安排食谱的相关内容 重排食谱减肥会使你变得快乐 复位减肥的基础知识 调整日常饮食要点 开始复位减肥的正确时间是月经结束后！

调整日常饮食基本规则 掌握了基本规则后开始轻松减肥吧！

OK食物 NG食物 Q&A 各年龄段的减肥要点 减肥病历Part 2 可以将减肥变为 快乐体验的奇妙食谱 星期一 早餐 西柚+饮料 午餐 柠檬鸡 / 烤圣女果 凉拌蔬菜嫩叶 晚餐 紫苏拌阳藿与莲藕 清爽番茄酸橘沙拉 法国式炸鲑鱼浇汁绿色沙司 家庭聚餐 法国式炸鲑鱼 浇汁绿色沙司 星期二 早餐 西柚+饮料 午餐 黄瓜沙拉 蔬菜杂烩金枪鱼 风味萝卜干 晚餐 葱味蒸茄子 五彩萝卜沙拉 原味蒸猪肉 家庭聚餐 蒸咸猪肉 浇蛋黄酱沙司 星期三 早餐 西柚+饮料 午餐 多种蔬菜浇汁西葫芦 西式泡菜 / 咸猪肉浓汤 晚餐 炆拌苦瓜牛肉 / 柠檬醋拌日式蔬菜 香料洋葱汤 家庭聚餐 炆拌苦瓜牛肉 星期四 早餐 西柚+饮料 午餐 (特别食谱)拌青菜和煮鸡蛋 晚餐 罗勒叶风味煮虾球 / 日式泡菜 生菜沙拉 家庭聚餐 罗勒叶风味炸虾球 星期五 早餐 西柚+饮料 午餐 (特别食谱)酸奶和水果 晚餐 咖喱蘑菇沙司浇嫩煎肉 什锦蔬菜冻 / 西式醋拌凉菜 家庭聚餐 咖喱蘑菇沙司浇嫩煎肉 星期六 早餐 西柚+饮料 午餐 松鱼末拌芦笋 上汤煮萝卜魔芋 调味鱼干沙拉 晚餐 鸡胸肉蔬菜三明治 烤蔬菜与茄泥 干番茄煮卷心菜 家庭聚餐 炸鸡胸肉卷 星期日 早餐 西柚+饮料 午餐 萝卜拌涮牛肉 / 芥末拌茼蒿 焯拌蔬菜沙拉 晚餐 黑胡椒烤松鱼 凉拌洋葱丝和三叶芹 火热番茄汤 家庭聚餐 芝麻黑胡椒烤松鱼Part 3 给减肥期增添 快乐的宴会菜单 宴会菜单a 煮杂烩 宴会菜单b 烤羊肉 宴会菜单c 烤鸡 宴会菜单d 酸辣火锅 宴会菜单e 蒸鱼和蔬菜 我的推荐Part 4 发挥自己本来的独特魅力——这样才会得到真实的美丽。

筱塚兰美以之“磨练美丽”的提示 魔法1 5个姿势的健身法 魔法2 护理皮肤——身体浴室进行篇 魔法3 护理皮肤——脸部浴室进行篇 魔法4 护发浴室进行篇 魔法5 保持美丽的必备品——减肥的3种利器 魔法6 抗衰老按摩法 魔法7 心理魔法 减肥7条 仔细记录饮食日记吧！

后记你是否已经为美丽的魔法着迷了呢？

！

<<魔法复位减肥>>

章节摘录

插图

<<魔法复位减肥>>

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>