

<<狂吃也能减肥>>

图书基本信息

书名：<<狂吃也能减肥>>

13位ISBN编号：9787802233133

10位ISBN编号：7802233135

出版时间：2007-1

出版时间：中国三峡出版社

作者：羽茜

页数：180

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>

<<狂吃也能减肥>>

内容概要

全世界的女人的最大愿望：一天三顿听得好好的，身材却还像维多利亚一样曼妙动人，现在，一本颠覆“要减肥只能节食”理念的另类瘦身书让你的梦想变成现实——你不用再在美食和瘦身之间犹豫不决、左右为难，也不用再对着喜爱的零食和美味的佳肴垂涎欲滴却又忍痛舍弃，其实只要掌握正确的饮食奥妙，就算狂吃也能拥有曼妙的身段啦！

<<狂吃也能减肥>>

书籍目录

第一章 你真的需要减肥吗 动人曲线的标准 怎样的体形才健美 算算你的标准体重 你属于哪种肥胖类型 进食过量自测表 瘦身总原则 第二章 好“食”尚真享受 从饮食习惯看肥胖原因 有利于减肥的饮食方式 改正9个不良饮食习惯 警惕14个让你越减越肥的瘦身陷阱 少吃也不会变瘦是为何 用左手吃饭有助于减肥 轻松烹饪秘诀 选择低热量食物的4大窍门 “水美人”大学问 饮食5招打赢脂肪攻坚战 女性瘦身饮食“一至七”原则 塑身：新素食主义我行我“素” 第三章 好方法，魔鬼身材塑出来 好吃懒做主妇饮食瘦身法 让你越吃越瘦的营养素 12种食物刮去你的多余油脂 越吃越瘦VS一吃就胖 瘦脸美食轻松DIY 修长美腿吃出来 五谷杂粮里的“美腿标兵” 13种食物有利冬季减肥 忌与肥肉断交 最适合胖人吃的肉类 蓝色食物帮你瘦身 改变食物的外形 国外流行的瘦身调料 国外流行的瘦身沙拉 25种花草茶让你在五彩缤纷中瘦下来 七道绿茶泡出窈窕身姿 消脂减肥汤两例 第四章 零食面面观：爱吃就要搞定你 零食误区要知道 让你放心吃甜点的秘诀 瘦人吃了必胖的零食 巧克力健康吃法 冰淇淋该咋吃 曲线瘦身咖啡 13种零食饭后可适当吃 第五章 吃对每一餐，不瘦也很难 特别早餐完全手册 减肥早餐食谱 健康减肥早餐小贴士 减肥早餐四大守则 健康午餐营养计划 吃中餐的8条减肥策略 10日减肥午餐食谱 美味瘦身晚餐DIY 减肥者的晚餐该怎样吃？ 晚餐太棒身体变胖 晚餐不当可“惹祸” 吃火锅不胖的秘诀 精明吃烧烤 两周见效的瘦身食谱 定制世界上最健康的瘦身菜单 第六章 高效减肥食谱DIY 第七章 水果减肥真很简单 第八章 排毒减肥新概念 第九章 明星饮食瘦身大揭秘

<<狂吃也能减肥>>

编辑推荐

当你拿起本书的下一秒开始，你已习惯——拿起自己心爱的零食，端起心仪已久的美味佳肴，毫不犹豫地送进“馋嘴猫”似的嘴里！

——不用迟疑，也不必有罪恶感，因为，曾经滋长过的满身的赘肉，就这么轻松的被你吃掉！
减肥原来这么简单！

<<狂吃也能减肥>>

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>