

<<产后窈窕重现>>

图书基本信息

书名：<<产后窈窕重现>>

13位ISBN编号：9787806534762

10位ISBN编号：7806534768

出版时间：2004-1

出版时间：广东旅游出版社

作者：嘉雯 编

页数：114

字数：70000

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>

<<产后窈窕重现>>

内容概要

没有人会拒绝美丽，姣好的面容、婀娜的身姿常使人驻足留连，如沐春风。

可是，面对日益精美的食物和缺乏运动的生活，你是否感觉自己的脚步不复轻盈？臂部、腰部、腹部、腿部的脂肪悄然增多？看着眼前走过的曼妙身姿不免自惭形秽？于是，很多人为了拥有一副傲人的魔鬼身材，想方设法地节食、服药，甚至做手术，企图借助这些手段雕塑出自己的美妙曲线，但往往收效甚微，甚至酿成灾难。

肥胖作为一种现代文明病，与现代人的生活水平与生活状态息息相关，因而，要想科学地制定减肥计划，需从控制饮食和合理运动入手，在获取健康的前提下去获取美丽。

本书为你提供丰富的减肥知识与科学合理的减肥方法，愿你能如愿以偿地拥有健康与靓丽。

<<产后窈窕重现>>

书籍目录

第一章 瘦身汤 鲫鱼汤 冬菇笋丝猪肚汤 南北杏罗汉果煲猪肺汤 姜奶炖鸡汤 黄豆赤豆鲤鱼汤 荸荠塘
葛生鱼汤 乳鸽淮山汤 菜干腊鸭汤 花旗参生鱼汤 牛腱煲青红萝卜汤 虾仁猪肉鱼丸汤 红枣百合猪心
汤 豆苗萝卜鲫鱼汤 豆腐枸杞炖鱼头 猪肝菠菜瘦肉汤 猪腱绿豆白菜汤 冰糖雪耳煲百合 猪舌煲花旗
参 牛肉苦瓜木棉花汤 橄榄芥菜滚鱼头 葫芦瓜煲猪胰 五香豆腐汤 清汤鸡鸭腰 虾仁鸡蛋笋片汤 虾米
鸡蛋汤 蘑菇鸽蛋菜心汤 海参肉片汤 肉丸鸡蛋黄豆芽汤 冬菇津白肉丝汤 豆腐生菜肉丝羹 萝卜茅根
瘦肉汤 豆腐山斑肉片汤 豆腐黄瓜排骨汤 豆腐笋丝蟹肉羹 鸡肉火腿鳝丝羹 莲子黄瓜猪舌汤第
二章 瘦身蔬果汁第三章 瘦身茶

<<产后窈窕重现>>

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>