

<<享瘦美食-享受健康的美食减肥法>>

图书基本信息

书名：<<享瘦美食-享受健康的美食减肥法>>

13位ISBN编号：9787807400134

10位ISBN编号：7807400137

出版时间：2007-1

出版时间：上海文化出版社

作者：小风

页数：99

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>

## <<享瘦美食-享受健康的美食减肥法>>

### 内容概要

便利店和快餐店也有健康选择，忙人也有忙人的健康吃法，教会你的身体燃烧脂肪，让你吃得多，也能瘦得快。

让有氧运动为你消脂减肥。

附简易居家食谱、基础烘焙小点心，还有地中海异域美食。

健康、简单又美味！百分百低卡路艰苦享瘦美食DIY！

本书介绍了百余种纯天然有机营养食材，几十道精致美味的佳肴，为你量身打造纤体膳食，通过严格控制卡路里和脂肪的摄入量，美食、瘦身两不误，让你在饱食美味的同时永远保有一副窈窕曼妙的好身材！

进入布琳的美女私房菜馆，享受身轻如燕的奇妙之旅，让你一次瘦个够！

还等什么，赶快行动吧！

#### 作者简介

小风，上海复旦大学英美语言文学学士，拥有国际健身教练证书，曾获欧洲蓝带餐饮管理学位，并在美国加州烹饪学院主修西点烹饪。

她综合了自己在纽约、旧金山、巴黎等国际大都市的游历，并结合了对健康膳食的体验，在上海创办了“膳趣健康膳食”餐厅（[www.zentral.com.cn](http://www.zentral.com.cn)），

## <<享瘦美食-享受健康的美食减肥法>>

### 书籍目录

前言第一章 珍珠奶茶，还是水果核桃加酸奶第二章 餐餐吃饱，也能减肥 吃饱，但不堆积热量 避免“白色” 解馋又不影响身材的小窍门 控制分量第三章 让身体燃烧脂肪 肌肉的多少决定你消耗的热量 如何增加肌肉，提高代谢 有氧运动：有益心肺，燃烧脂肪 盲目节食或超负荷运动=教会你的身体储存脂肪 要苗条，吃早餐 少食多餐，减肥不难第四章 哪个热量高，薯片还是汉堡 高热量的陷阱：零食篇 高热量的陷阱：饮料篇 “健康食品”隐藏的高热量第五章 忙人的健康吃法 中餐 日本料理 东南亚菜 西餐 快餐 便利店 附录一 特别推荐的超级食品附录二 健康美味的简易食谱

章节摘录

插图

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>