

## <<水果排毒瘦身法>>

### 图书基本信息

书名：<<水果排毒瘦身法>>

13位ISBN编号：9787810364294

10位ISBN编号：7810364294

出版时间：2006-4

出版时间：汕头大学出版社

作者：三采文化

页数：95

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>

## <<水果排毒瘦身法>>

### 内容概要

小心！

这样吃水果越吃越胖！

每种水果都能瘦身？

水果可以代替蔬菜？

餐前吃水果瘦身效果最好？

瘦身水果&寒热体质大速配 人有寒热虚实各类体质，水果也有四性五味，不同体质，就该吃不同的水果！

这样才是正确的水果养生法哦！

6种超方便水果吃法 水果干、水果醋、水果酒.....各种享用水果的小秘诀，让你随时随地 聪明吃水果！

解开你害怕吃水果的3大心结 农药怎么洗都不放心..... 不会挑选有机水果..... 营养一下子流失...  
... 水果滋味香甜可口，营养价值丰富，又具有良好的排毒效果，只要吃对种类、吃对时间，窈窕曲线绝对不是梦！

本书特别网罗了11种排毒瘦身水果，让你可以针对自身体质，选择合适的水果，并提供30道400卡以内超低热量的水果瘦身餐，让你轻松搭配、随心选择，就能拥有窈窕、轻盈的好身材，订做由内而外、漂亮健康的好体质！

## <<水果排毒瘦身法>>

### 书籍目录

入门篇订做由内而外的纤瘦体质吃水果，减掉3公斤浮肿赘肉！

10大消脂美容的水果秘密！

小心！

这样吃水果就错了！

天然水果养生秘笈瘦身水果&寒热体质大速配！

进阶篇11大排毒瘦身水果王樱桃苹果番茄葡萄草莓奇异果柠檬凤梨香蕉西瓜番石榴实战篇水果排毒瘦身纤果汁篇活力早餐篇元气午餐篇满足晚餐篇幸福点心篇排毒塑身水果醋3种超简单水果醋DIY6道超简单塑身醋饮水果消脂美肤浴鲜果SPA瘦身浴果香精神瘦身浴浴室懒人塑身操窈窕下半身泡澡运动S曲线塑身按摩应用篇害怕吃水果的3大心结6种超方便水果吃法45种常见水果热量排行榜

## <<水果排毒瘦身法>>

### 编辑推荐

现代人为了追求美，不惜投入庞大的时间、金钱与体力。其实不必这么大费周章，因为“养生”就是最自然的“美容术”。通过养生，轻盈体态、红润肌肤自然会向你报到；而好吃、有益、简单的水果养生，则是最轻松入门上的养生秘笈。

对于喜欢瘦身的人来说，本书是一本完整的水果排毒瘦身书。中国医学向来强调“药食同源”、“食疗养生”的概念，要从日常饮食中摄取足够而均衡的营养，才是真正的健康养生之道！

而你以为每种水果都可以吃吗？  
水果可以代替蔬菜吗？  
喝果汁可以代替蔬菜吗？  
本书将统统告诉你！

还有，水果也必须视其寒热属性，搭配体质来食用，才是最养生的。

本书介绍了11种排毒瘦身水果，从中医及营养学的角度来解析水果，如性味、热量、营养成分、功效、选购、清洗等，还附有几十道的水果食谱，让你轻松养生，美颜瘦身又健康！

另外，本书还告诉你3种超简单水果醋作法、6道超简单塑身醋饮、浴室懒人塑身操及S曲线的塑身按摩法。

内容丰富，让你一次看个够！

<<水果排毒瘦身法>>

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>