

<<吃出好身材燃脂健康美食>>

图书基本信息

书名：<<吃出好身材燃脂健康美食>>

13位ISBN编号：9789866252211

10位ISBN编号：9866252213

出版时间：2013-5

出版时间：樂活文化事業股份有限公司

作者：樂活文化編輯部 著  
高橋，

页数：159

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>

## <<吃出好身材燃脂健康美食>>

### 内容概要

所謂的飲食瘦身，並不是像過去那樣一味地限制飲食量，而是要確實地管理自己的飲食生活。本書以「健康美食」為主題，介紹吃多也不會變胖的訣竅。

只要能遵守書中的「飲食瘦身法」，就能盡情享用自己喜歡的食物。

燃脂飲食的基礎就是「燃脂食材」。

本書不但指出日常會導致肥胖的主因、詳細說明每一種食材在體內的作用&成份，和最佳的調理方式。

學會善用食物中的熱量和營養素、有效運用以搭配強力的燃脂餐點，並從日常開始注意食物所含的熱量，自然而然地掌握住最適當的飲食量，就能發揮最佳的燃脂效果，打造出「易瘦體質」。

PART 1 重新檢視你的飲食習慣！

在具體講述飲食瘦身的方法之前，先來檢視一下目前的飲食習慣，看看哪裡出了問題。

好好地面對自己的生活態度，重新檢視個人飲食習慣，就是健康瘦身的第一步！

PART 2 8大聰明飲食訣竅 年過30之後，身體就會開始發胖，等到有所警覺時，肚子已經鼓出一大圈了。

本單元特別整理出「飲食8大訣竅」，介紹身體的構造和營養素的作用，藉此養成聰明飲食的習慣，打造永不發胖的夢幻體質。

PART 3 認識5大營養素達至均衡飲食 經常聽到「飲食要均衡」這句話，可是真要身體力行時，卻是難上加難。

在考量怎樣才能均衡飲食之前，我們必須先來瞭解5大營養素的特性，並從中找出打造易瘦體質的訣竅。

PART 4 向人氣餐廳學習世界4大燃脂料理！

韓國、印度、泰國、墨西哥皆是先進的燃脂料理國家，料理中經常出現辣椒、大蒜、生薑、香料、大豆、魚貝類等燃脂食材。

本單元特別請教各國人氣餐廳主廚，如何做出道地的世界級燃脂美食。

<<吃出好身材燃脂健康美食>>

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>