

<<吃蛋糕也能瘦!>>

图书基本信息

书名：<<吃蛋糕也能瘦!>>

13位ISBN编号：9789866606434

10位ISBN编号：9866606430

出版时间：2009

出版时间：凯特文化创意股份有限公司

作者：杜佳颖

页数：152

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>

<<吃蛋糕也能瘦!>>

内容概要

《吃蛋糕也能瘦！

集8年辛酸血淚&middledot;一次甩肉30公斤&middledot;史上最有效瘦身術大公開！

》不僅僅是一般看完即可拋的減肥血淚史，而是作者經過真槍實彈的實際操作演練所得來的最佳瘦身教戰守則！

集結8年瘦身經驗法則，歸納出簡單操作、易上手的瘦身大法！

作者特地請到知名醫學博士黃美月、中醫師鄒錦玫審核編定、營養師楊惠玫計算低卡點心食譜熱量，絕非一般的減重書！

除了具有權威性的專業醫師分析，作者本身擁有西點蛋糕麵包<乙級>證照、中式麵點酥油皮類<乙級>證照及食品麵包<丙級>證照，成書陣容堅強！

就如同「十個禿子有九個富」的神奇定律，在甜點師傅的領域中，也同樣是「十個師傅九個肥」

！

但是杜小小卻成功打破了這樣的魔咒！

身高176公分的她，體重只有48公斤，纖細的身材，讓人難以置信，她就是專門研發糕點的甜點師傅！更厲害的是，她不僅研發出怕胖人也可以吃的低卡點心，更讓自己越吃越瘦，並且奇蹟似地讓自己、爸爸和2個姊姊一口氣甩掉將近100公斤的肥油！

打從下定決心瘦身的18歲那一年開始，杜小小憑藉著驚人的毅力，一如神農氏嚐百草的精神，試過、想過的減重方式竟快高達50種！

書中她第一次公開自己非人哉如煉獄般的減重心路歷程，歷經8年累積而成的史上最有效減重法典，以及她獨家研發超簡單的25道創意低卡點心食譜，包括胖子也可以吃的蛋糕，瘦子吃也能維持體重的宵夜……等，讓怕胖的你也可以在家DIY輕鬆吃，不擔心發胖！

想知道她究竟她如何從一個從不忌口的80公斤小女生變成一個可以掌控食物，甚至吃蛋糕也可以瘦的窈窕甜點師？

趕緊拿起這本書和杜小小一起，甩掉胖子的思想，換一個瘦子的腦袋，享瘦完美人生！

<<吃蛋糕也能瘦!>>

作者简介

知名甜點師傅兼瘦身達人 杜佳穎 畢業於**高雄餐旅學院烘焙管理系，從小熱愛美食，尤其是甜點，自國小就會拿著食譜到廚房裡實地操作，小小年紀便可以作出許多美味又可口的餅乾、蛋糕等甜點。

隨著年紀漸增，對於甜點熱愛不減，造就了將近80公斤的驚人體重，升上高中一年級時，意識到自己的肥胖與醜陋，下定決心跟著姊姊一起減肥，經過八年的不斷努力瘦身，常識各種千奇百怪的減重法，終於找到減肥的真理之道！

成功瘦身到48公斤的標準體重，也依照自己的獨門瘦身法幫助身邊的家人朋友減重成功。

現在擁有自己的一家甜點店，且終身致力於研發各種低卡、低油、低糖的甜點，讓想要瘦身的人也可以吃到健康而不會發胖。

經歷：曾任都會順成蛋糕、宏亞食品、華福食品、郭元益研發專員，並為《禮坊》、《統一7-Eleven》、《Starbucks》、《全家便利商店》、《郭元益》研發新口味《哈密瓜慕斯蛋糕》、《心蘋果訂婚禮盒》、情人節與聖誕節蛋糕、咖啡鳳梨酥中秋禮盒、北海道牛奶季點心等熱賣商品。

現職：烘爐地旺來寶公司點心創意總監 學歷：**高雄餐旅學院烘焙管理系畢業 證照：
1998-2003就讀**高雄餐旅學院〈烘焙管理系〉 2000年考上烘焙食品麵包〈丙級〉 2000年考上烘焙食品西點蛋糕麵包〈乙級〉 2006年考上中式麵點酥油皮類〈乙級〉 2007年拿下台北市鳳梨酥文化節〈「創意鳳梨酥競賽金選獎第三名」〉 2008民視交通台「用點心做點心」主持人
2008 設計烘爐地發財廟元寶禮盒入選「台北縣十大伴手禮」票選 2008 為癌症希望協會設計「癌友養生甜品」做公益活動

<<吃蛋糕也能瘦!>>

书籍目录

第一章：糕點師傅的瘦身大作戰1-1 胖子不是一天養成的！

1-2 地獄般的血淚減重史1-3 關鍵時刻，來到夢想中的烘焙管理系1-4 胖子肥吱吱菜單VS.瘦子吃不胖菜單1-5 一人瘦身，全家得救！

第二章：全方位瘦身攻略公開2-1 破除減重迷思，建立健康心態2-2 絕對別再試的恐怖瘦身法2-3 史上最有效的窈窕法典3部曲2-4 還是想要大吃大喝的以一擋百必瘦技2-5 有動就會瘦的超牛密技第三章：創意低卡點心動手做3-1 糕點師傅的低卡低糖宣言3-2 簡單DIY輕盈點心食譜……

<<吃蛋糕也能瘦!>>

编辑推荐

《吃蛋糕也能瘦！

集8年辛酸血淚·一次甩肉30公斤·史上最有效瘦身術大公開！

》不僅僅是一般看完即可拋的減肥血淚史，而是作者經過真槍實彈的實際操作演練所得來的最佳瘦身教戰守則！

集結8年瘦身經驗法則，歸納出簡單操作、易上手的瘦身大法！

作者特地請到知名醫學博士黃美月、中醫師鄒錦玫審核編定、營養師楊惠玫計算低卡點心食譜熱量，絕非一般的減重書！

除了具有權威性的專業醫師分析，作者本身擁有西點蛋糕麵包〈乙級〉證照、中式麵點酥油皮類〈乙級〉證照及食品麵包〈丙級〉證照，成書陣容堅強！

<<吃蛋糕也能瘦!>>

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>