第一图书网, tushu007.com

<<四季瘦身汤>>

图书基本信息

书名：<<四季瘦身汤>>

13位ISBN编号：9787200059564

10位ISBN编号：7200059560

出版时间：2005-4

出版时间：北京出版社

作者：张湖德

页数：102

字数：61000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

书中讲解了有关减肥的一般知识，例如“有人过胖是由缺乏营养素”、“肥胖并非脂肪的错”、“减肥不当，易患结石”，“正确理解喝水与减肥的关系”、“不吃早饭不但不减肥反而会发胖”、“减肥不当会丧失大脑记忆细胞”、“因人而异话减肥”、“哪些人该减肥”、“女性何时易发胖”……介绍了蔬菜、水果等类食物瘦身汤膳百余种，指导您在不同季节选择合适的汤膳来减肥瘦身。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

张湖德，男，山东省寿张县棘针园村人，北京中医药大学最早从事养生保健的专家、教授之一。
现为中央人民广播电台医学顾问、国际整肤医学会教授，是北京中医药大学从事养生学研究最早的专家之一。
2001年中国轻工业出版社曾出版其编写的《黄帝内经》养生大全，当年十一月台

<<四季瘦身汤>>

书籍目录

减肥必知 有人过胖是由于缺乏营养素 肥胖并非脂肪的错 正确对待“肥”与“瘦” 减肥不当，易患结石 正确理解喝水与减肥反而会发胖 减肥不当会丧失大脑记忆细胞 世界卫生组织发生忠告：肥胖病将成为全球首要的健康问题 减肥效果宜看“三围” 因人而异话减肥 哪些人该减肥 盲目减食会使皮肤发生疾患 美国盛行的米饭减肥法 女性何时易发胖 不宜饿治小胖子汤膳的养生保健作用汤的分类和制作要求 毛汤 奶汤 清汤 制作汤的注意事项 汤的煮制——氽、炖、熬、煮粮食瘦身汤膳 荞麦 山楂荞麦汤 薏苡仁 薏末腐皮汤 赤小豆 赤小豆鲤鱼汤 赤豆桂花汤 青鸭羹 赤小豆冬瓜炖乌鱼 赤豆炖鹌鹑 白薯 狗肉炖红薯 红薯羹 冷牛肉红薯汤 红薯菠菜汤蔬菜瘦身汤膳……其他食物瘦身汤膳减肥必须控制糖的摄入

第一图书网, tushu007.com

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