

<<美丽瘦身手册>>

图书基本信息

书名：<<美丽瘦身手册>>

13位ISBN编号：9787530644898

10位ISBN编号：7530644890

出版时间：2006-6

出版时间：百花文艺出版社

作者：林薇

页数：237

字数：148000

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>

## <<美丽瘦身手册>>

### 内容概要

这本书的目的，也就是要让大家轻松瘦身，找回健康与光彩，成为自己的天王巨星！减肥其实很容易，本书的第一单元《瘦身男女》，有许多减肥观念的介绍，其中包括了肥胖的原因、肥胖的类型、正确的饮食观念、十二星座减肥法、如何喝水、预防产后肥胖等许多实用而正确的瘦身知识。

如果觉得自己某个部位太胖了，像是脸、手、腹部、腰部、腿部等，希望这些肥肉可以消失，那么就要好好跟着第一单元所教的体操，认真持续进行，相信几个月下来，体重计的指针就会下降了。

减肥除了运动外，每天吃的食物也十分重要，所以在第二单元《瘦身菜单》中，有不同类别的食谱，包括了汤、粥、蔬果、肉、点心、饮料。

它们不但是低脂、低热量，而且有完整的营养，能补充人体需求的能量，既瘦身又健康。

与其花大把银子到瘦身中心上课，最后仍然两圈肥油而返，倒不如花十几二十元拥有这本书，将书上的观念与做法彻底执行，不但快乐，而且有效！祝福各位立志瘦身的人，都能成为美丽而窈窕的瘦身男女！

## &lt;&lt;美丽瘦身手册&gt;&gt;

## 书籍目录

1.瘦身男女篇 拼凑身体机能的五大洲——少不了的营养素 发现我的野蛮肥肉——为什么会变胖? 脂肪是一种很黏的东西,如影随形!——肥胖的症状与类型 你是瘦身专家吗?——来测测减肥智商 翻开瘦身圣经——必守的十二减肥守则 是星星王子,还是“猩猩”王子?——12星座减肥妙招 败者永远在辩解——如此铁定瘦不了 不要再假装是非洲难民了——饥饿减肥非良策 肉啊!肉啊!不要跑——什么肉适合肥胖一族吃? 在嘴馋与体重之间——如何吃零食最享瘦? 生命中不可不承受之水——展开一天的喝水计划 想减肥的尽量CALL IN过来——节食疑问Q&A 当肚子咕噜叫时——要是饿了该如何? 吃再多食物也不怕——不节食也能瘦身 在办公室开除肥油——上班族控制体重有妙招 快乐!希望!油水减!——HAPPY减肥真容易 妈妈面孔!魔鬼身材?恐龙身材?——如何预防产后肥胖? 运动你的脸——瘦脸操自己来 让你的脖子扭一下——颈部的放松运动 就爱穿无袖上衣——轻松消除手臂赘肉 裙衫飘飘,婀娜逍遥——塑造纤细腰身 连关公也摇头——将军肚不要来 许我一双修长美腿——腿部减肥DIY2.瘦身菜单篇 汤类 西班牙蔬菜汤 萝卜山楂汤 胡萝卜紫菜汤 荷兰芹蔬菜汤 豆腐香菇汤 紫菜冬瓜汤 木耳海带芹菜汤 苹果海带汤 白菜核桃汤 红枣田七汤 法式瘦肉汤 猪骨黄瓜汤 虱目鱼肚汤 冬瓜海带汤 芹菜番茄汤 荷叶冬瓜汤 螃蟹青梗菜汤 薏仁冬瓜汤 参耆鸡冬瓜汤 南瓜牛奶汤 冬粉(粉丝)香菇汤 .....

章节摘录

书摘皮蛋瘦肉粥 见许多摊子卖着皮蛋瘦肉粥。

皮蛋黑漆漆的外表与独特的味道，会让一些仁兄退避三舍，也能令人垂涎三尺。

其实不要小看貌不惊人的皮蛋，它有着很高的营养价值。

皮蛋是鸭蛋或鹅蛋经腌制后的产品，而腌制的材料有盐、茶与碱性物质，如氢氧化钠等。

它的颜色因蛋白质在强碱作用中而改变，蛋白为红褐或黑褐色，蛋黄则为墨绿或橙红色。

若蛋黄为黄色，代表皮蛋已经过了期限，最好不要食用。

皮蛋含有矿物质、维生素A、B、C、D、脂肪，由于强碱的作用分解了蛋白质及脂质，所以胆固醇含量较少，是很健康的食品。

皮蛋瘦肉粥的另一个主角则是瘦猪肉，猪肉含蛋白质、脂肪、糖类、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素B，等成分，可以滋阴、健脾、益气、补血，而瘦猪肉经煮后，脂肪含量会更低，也很适合肥胖人士食用。

若是要自己买皮蛋回来烹调，要注意外包装上是否有制造日期，才能买得安心、吃得开心。

P130

## <<美丽瘦身手册>>

### 编辑推荐

觉得自己某个部位太胖了吗，像是脸、手、腹部、腰部、腿部等等？  
希望这些肥肉可以消失吗？  
那么就要好好跟着本书第一单元所教的体操，认真持续进行，相信几个月下来，体重计的指针就会下降了。  
除了运动瘦身，本书还介绍了饮食瘦身方法。  
全书语言通俗，内容丰富，适合广大爱美女性阅读。

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>