

<<减肥菜谱>>

图书基本信息

书名：<<减肥菜谱>>

13位ISBN编号：9787534116346

10位ISBN编号：7534116341

出版时间：2002-2

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：牟重临

页数：191

字数：119000

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>

<<减肥菜谱>>

内容概要

本书主要从饮食方面介绍了如何控制体重、减轻体重，保持苗条的身材，本书介绍了大量菜谱，既有具体做法，又有一个月30天的菜谱安排，不仅实用，而且方便。

人体肥胖不但影响外表的美观，还会带来许多疾病，从而影响身体的健康。

人们一般认为肥胖就是体重超过正常的标准，其实身体稍微胖一点，不一定是肥胖。

那么究竟超过标准体重多少才算是肥胖呢？

计算人的标准体重的办法有很多种，一般的标准是根据我国政党人身高体重平均计算出来的。

<<减肥菜谱>>

书籍目录

预备知识 一、怎样才算肥胖 二、引起肥胖的原因 三、肥胖对人体的影响 四、怎样减肥 五、饮食减肥的诀窍 六、如何合理选择减肥菜肴
菜肴制作 一、蔬菜类 二、禽肉类 三、水产类菜谱选用 一、科学安排均衡膳食 二、减肥饮食在于质，不在于量 三、安排菜谱因人而异 四、儿童减肥一月菜谱 五、青壮年减肥一月菜谱 六、妇女减肥一月菜谱 七、老年人减肥一月菜谱

<<减肥菜谱>>

媒体关注与评论

“ 养生保健菜谱丛书 ” 含《减肥菜谱》、《健脑菜谱》、《抗衰老菜谱》和《抗癌菜谱》4个分册，意在为减肥、健脑、抗衰老和抗癌者介绍相关菜肴的制作及一月（或一周）的菜谱安排，希望能适应减肥健身、益智健脑、延年益寿和防癌抗癌的需求，为人民群众的调养健身提供有益的帮助。

<<减肥菜谱>>

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>