

## <<7天瘦肚子的神奇蔬果汁>>

### 图书基本信息

书名：<<7天瘦肚子的神奇蔬果汁>>

13位ISBN编号：9787534156700

10位ISBN编号：753415670X

出版时间：2013-9

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：[日]藤井香江

译者：黄琼仙

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>

## <<7天瘦肚子的神奇蔬果汁>>

### 内容概要

《7天瘦肚子的神奇蔬果汁》是果汁减肥女王藤井香江“独家特调”的健康减肥果汁配方。

介绍90道愈喝愈瘦的美味果汁，食材简单、好买，一次只要3分钟就搞定。

每天早餐空腹喝一杯，2周减4公斤！

让你30岁照样拥有18岁的水嫩肌肤。

不论大家是否喜欢喝蔬果汁，早餐果汁减肥都能持续下去，因为早餐果汁美味、健康、营养，简单省时，不用担心身体变寒，一整年都是瘦身的好时机——春排毒，夏快瘦，秋修复，冬代谢！

## <<7天瘦肚子的神奇蔬果汁>>

### 作者简介

藤井香江，1975年出生。

鸡尾酒&果汁调配师、美容编辑&作家。

17岁时因为停止运动的习惯，体重从50公斤飙升至70公斤。

于是下定决心减肥，挑战各种方法皆宣告失败。

陷入“体型肥胖却营养失调”的状态，为了调理身体，每天早上喝现榨的新鲜蔬果汁，开始实行“早餐果汁减肥法”。

利用自己研发的新鲜蔬果汁食谱成功度过减重停滞期，半年内减重20公斤。

现在依旧继续每天“早餐喝果汁”的生活习惯，体重未曾反弹过，而且15年来都维持减重后的体重和身材。

著作有《美容健康效果一级棒！

鲜榨果汁》、《疗愈身心的夜间饮品》等。

## <<7天瘦肚子的神奇蔬果汁>>

### 书籍目录

- Part 1 半年瘦20公斤不反弹！
  - 史上最有效的“早餐果汁减肥法”
  - 曾经不吃淀粉，只吃香蕉都失败，改成早餐喝神奇蔬果汁，竟然瘦20公斤
  - 早餐喝果汁，肥胖体质改变了！
  - 实现梦幻体重，49公斤！
  - 15年没反弹
  - 胖或瘦，“酶”是关键！
  - 新鲜水果蔬菜汁，让脂肪快速燃烧
  - 早上是减肥黄金时间，配合生理时钟减肥最有效
  - 早餐喝果汁——贵妇不说的美丽秘诀，便秘消失、美肌、抗老化
  - 就从明天开始变瘦吧！
  - 人人都适用的早餐果汁减肥计划
  - 1日断食果汁轻松排除毒素，体内净化，毫不费力就能瘦
  - 希望健康快瘦的人，可以挑战3日果汁微断食法
  - 12种最棒的减肥果汁食材，美味、耐放、超好买
  - 好生活，保存你的珍贵酶
- Part 2 一日1杯“高酶果汁”，帮你狂甩脂肪，不运动也能瘦
  - “早餐果汁减肥法”的四大重点
  - 制作果汁的基本工具
  - 超简单！
  - 好喝！
  - “新鲜早餐果汁”的基本制作步骤
  - “目测”也OK！
  - 喝出健康窈窕，减肥果汁这样做
  - 摄取大量酶！
  - 超推荐！
  - 高酶果汁Best4
  - 改善减肥期间不适症状，酶100分！
  - 美味疗愈果汁
  - 超美味混搭果汁，只要“比例”对了，减肥果汁也可以很好喝
- Part 3 只要3分钟，DIY果汁好简单！
  - “愈喝愈瘦”的减肥果汁
  - 燃脂排毒果汁——让脂肪快速燃烧
  - 成功燃脂的必胜攻略
  - “快瘦美白”果汁——贵妇最爱的配方
  - 窈窕快瘦的攻略术
  - “养瘦净化”果汁——帮身体排毒、修复
  - 养瘦净化的攻略术
  - “活力代谢”果汁——身体暖和，肥肚OUT
  - 促进燃脂效率攻略术
  - 减肥的好帮手！
  - 喝了会变成“易瘦体质”的果汁
  - 3种食物酶，健康瘦身超有效
- Part 4 不发胖、不怕身体变冷、血糖不升高！
  - 早上空腹喝蔬果汁，减肥一定成功

## <<7天瘦肚子的神奇蔬果汁>>

Part 5 8个黄金关键点，让你远离初老现象，瘦更快！

你一定要知道的减肥常识

两个重点，午餐、晚餐不再烦恼怎么吃

午餐这样吃能提升减肥效果，瘦得更快

解毒食材大公开，果汁快速排毒

五色蔬果营养满分

色彩食材让你远离“初老一族”

选购食品时，请留意GI值

了解食品的真面目，不让毒素危害身体

六款温暖的“助眠饮品”，陪你度过失眠的夜晚

<<7天瘦肚子的神奇蔬果汁>>

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>