

<<越吃越瘦的10种蔬菜>>

图书基本信息

书名：<<越吃越瘦的10种蔬菜>>

13位ISBN编号：9787536686366

10位ISBN编号：7536686366

出版时间：2007-5

出版时间：重庆出版集团（重庆出

作者：刘青 编

页数：116

字数：85000

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>

<<越吃越瘦的10种蔬菜>>

内容概要

拥有窈窕的身姿是当今女性最大的愿望之一，但是越来越多的女性为了追求娇好的身段而放弃了美味的食品，认为只有少吃甚至于不吃才能瘦下来。

事实上，这种做法不仅影响了健康，对美丽也是一种巨大的威胁。

其实，一个人的美丽除了天生因素之外，还有后天的悉心调养。

瘦身专家认为，好身材的关键在于对人体内部的调养，本套书介绍的这些有益于人体健康的食品对塑身美体将会起到意想不到的作用。

本套营养瘦身主义丛书包括以下五册：《越吃越瘦的10种水果》《越吃越瘦的10种蔬菜》《越吃越瘦的10种杂粮》《越吃越瘦的10种汤粥》《越吃越瘦的10种茶饮》。

书中对每类食品分别从营养分析、瘦身原理、挑选方略、瘦身搭配、瘦身食谱等多个方面进行阐述，让您越吃越健康，越吃越苗条。

<<越吃越瘦的10种蔬菜>>

书籍目录

菠菜黄瓜韭菜莲藕苦瓜萝卜花椰菜竹笋丝瓜莴笋

<<越吃越瘦的10种蔬菜>>

章节摘录

插图

<<越吃越瘦的10种蔬菜>>

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>