第一图书网, tushu007.com

<<越吃越瘦的10种汤粥>>

图书基本信息

书名：<<越吃越瘦的10种汤粥>>

13位ISBN编号：9787536686373

10位ISBN编号：7536686374

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

第一图书网, tushu007.com

<<越吃越瘦的10种汤粥>>

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。

作者简介

刘青，女，公安大学毕业，做过两年刑警、一年出版社编辑，目前为上海（北京）青于蓝文化传播有限公司总经理。
因自身爱好写作，加上本身的转行、创业经历，对职场、励志及心理等领域均有所研究。
早年在《公安特刊》、《职场设计》等杂志社做过专栏。
近年转攻图书创作，2006年起已出版的此类图书有：《悟性》《生活中的心理学》《这样和上司说话》《赢在心态》等畅销书。

第一图书网, tushu007.com

<<越吃越瘦的10种汤粥>>

书籍目录

高纤蔬果汤鲫鱼瘦身汤蔬果银耳汤去脂海带汤易饱牛肉汤低脂豆腐汤药膳消肠汤木耳排毒汤枸杞降脂汤消脂荸荠汤

章节摘录

插图

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