第一图书网, tushu007.com

<<吃喝有学问>>

图书基本信息

书名：<<吃喝有学问>>

13位ISBN编号：9787538427851

10位ISBN编号：7538427856

出版时间：2004-1-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：于夫

页数：128

字数：50000

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

内容概要

反反复复的减肥，没有取得应有的效果，有些人已感到厌倦，可是有很多人轻松地减去了脂肪，重新获得了自信和健康。
　减肥的关键问题是什么？
盲目的节食和运动是起不到减肥作用的。
因为你不知道为什么会胖，所以也就不可能知道怎么做才能瘦。
　人不可一口吃个胖子，更不能一天变成瘦子，减肥既要讲科学，更要有耐心。
急功近利的减肥是不会成功的。
　本书以图文并茂的形式向你讲述人是怎样胖起来的，减肥的关键问题是什么，以及哪些减肥方式是错误的。
读完后，你会轻松愉快地减去脂肪，重新获得自信和健康。
真诚地祝你减肥成功。

书籍目录

减肥课堂 想瘦哪就瘦哪 实用瘦身饮食及减肥妙方 膳食纤维运动瘦身 最佳减肥运动时间 让你变腾的食物 燃烧的脂肪 科学健身 你能承受的安全运动量 跑步 游泳能减肥吗 瘦身的关键环节瘦身问答 肥胖给你带来了什么 人是如何胖起来的 喝酒会发胖吗饮食空间 你每天需要多少卡路里 标准体重、超重、肥胖 科学饮食A、B、C 平衡营养 减肥误区 100克食物所含营养成分表

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