

<<水果妹水嫩瘦身书>>

图书基本信息

书名：<<水果妹水嫩瘦身书>>

13位ISBN编号：9787801159083

10位ISBN编号：780115908X

出版时间：2005-5

出版时间：当代世界出版社

作者：柯以柔

页数：110

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>

## <<水果妹水嫩瘦身书>>

### 内容概要

看罢《美容大王》，再读“水果妹”，柯以柔教你28天速成自然美人！

台湾上市一周佳评如潮，狂热再版！

水果妹5大绝招！

木瓜丰胸、苹果缩小腹、奇异果美白、小番茄瘦脸、葡萄柚瘦腰！

水果妹柯以柔从原本34 C 进步成32 E 的完美塑身，不但获得绝佳身材，更获得唱片约、片约、广告约无数。

完全破解28道美味水果料理，让你轻松DIY，水嫩瘦身！

最美味、最健康、最省钱、最有效的瘦身书。

扔掉减肥药、丢下跑步机，花少量的钱，好吃的水果一样能保持窈窕身材。

《水果妹—水嫩瘦身书》被台湾女性奉为健康瘦身“圣经”，火热到《我猜我猜我猜猜猜》等十多个当红综艺节目都向观众隆重推荐。

第一代水果妹柯以柔从原本的34 C 进步成32 E 塑身秘方大公开！

完全破解28道美味水果料理，让你轻松上桌，水嫩瘦身！

“我瘦身成功A全是靠水果！”

很多朋友看到我瘦得很健康，都打听我是采用什么减肥法，其实很简单，就是多吃水果加上运动。

我觉得水果是瘦身过程中最好的食物，水果可以维持体力与营养，最重要的是帮我改善了体质，从过去的一吃就胖，变成现在怎么吃也不胖。

要使用水果瘦身法，就应该要先了解每种水果的特性，以及吃水果最好的时段喔！

” 你知道什么是“五大瘦身水果”吗？

水果妹柯以柔在高中的时候曾经是56公斤重的小胖妹，后来因为和一位酷酷的帅哥谈恋爱，才激起她发愤图强的减肥决心，一路从56降到50公斤，再到现在的44公斤，令人惊讶又羡慕的是，她的胸围竟然从原本的34 C 进步成32 E ！

除了适当的运动，其中最大的秘诀就在于以柔特制的“水果瘦身嚙芋”跟着本书28道美味的水果击棺P 塑身，你也可以像以柔一样瘦得自然窈窕而健康哟！

## <<水果妹水嫩瘦身书>>

### 作者简介

柯以柔，第一代水果妹，10月3日生，天秤座O型，身高158cm，体重44公斤。出道以前，以成为柯爸爸所开的“甜蜜蜜”水果店老板娘为目标，出道后最大的梦想则是做一位杰出的演员。曾参与《薰衣草》《新不了情》《超人气学园》等多部偶像剧演出。

## <<水果妹水嫩瘦身书>>

### 书籍目录

Part 1 水果瘦身餐28道 Recipe 1 一天元气的来源！

——活力早餐8道 丰胸美白有秘招 木瓜炖奶酪 维他命C满点出击！

奇异果汁 一早开始的元气配方！

超健康养生三明治 低热量的美味口感 凤梨火腿蛋焙果 促进代谢的活力饮品 芒果芦荟优酪乳 清毒、美白，一次完成！

草莓薏仁优格 抗老化的美颜圣品 酪梨牛奶 新鲜美味一口咬定！

苹果苜蓿芽手卷 Recipe 2 轻轻松松享[瘦]美味！

——健康午餐10道 清爽低卡的高纤午餐 三色摩芋凉面 清肺润嗓的舒畅滋味 梨汁杏仁豆腐 恢复你水嫩肌肤的弹性 番茄乳酸冻饮 口感细致的健康美食 翡翠熏鲑鱼卷 高纤蔬果的菁华靓汤 蔬果瘦身汤 退火的清脆好味道 百香凉拌青木瓜丝 凉拌青苹果鸡肉丝 丰富铁质给你好气色 葡萄牛奶汁 扎实易饱，一卷就够！

凤梨虾球寿司 润肺养胃的酸甜美味 柠香凤梨银耳 Recipe 3 做个[瘦]欢迎的窈窕美人 ——幸福晚餐10道 富含纤维的香甜水果餐 生菜沙拉 热量减半的魔芋美食 咖哩魔芋面 对付细纹的美肤武器 香芒牛柳 亮丽肌肤的可口料理 海味香瓜盅 水当当的肌肤就靠这一杯！

凤梨苦瓜汁 平坦小腹的秘诀 西芹苹果汁 丰满胸部的神奇功效 青木瓜蛤蜊汤 酥香、低脂，美味不打折！

香橙鸡柳 做个聪明大美人 意式茄汁墨鱼 爽口开胃的柠檬香 柠檬鲑鱼Part 2 水果妹的故事 童年的最爱 火车快飞 LOVE LETTER 水果批发场的千金小姐 幸运水果妹 初试啼声 爱情瘦身速 水果瘦身法 水果识人法

<<水果妹水嫩瘦身书>>

章节摘录

插图

## <<水果妹水嫩瘦身书>>

### 媒体关注与评论

书评看罢《美容大王》，再读“水果妹”，柯以柔教你28天速成自然美人！

台湾上市一周佳评如潮，狂热再版！

水果妹5大绝招！

木瓜丰胸、苹果缩小腹、奇异果美白、小番茄瘦脸、葡萄柚瘦腰！

水果妹柯以柔从原本34 C 进步成32 E 的完美塑身，不但获得绝佳身材，更获得唱片约、片约、广告约无数。

完全破解28道美味水果料理，让你轻松DIY，水嫩瘦身！

最美味、最健康、最省钱、最有效的瘦身书。

扔掉减肥药、丢下跑步机，花少量的钱，好吃的水果一样能保持窈窕身材。

《水果妹—水嫩瘦身书》被台湾女性奉为健康瘦身“圣经”，火热到《我猜我猜我猜猜猜》等十多个当红综艺节目都向观众隆重推荐。

## <<水果妹水嫩瘦身书>>

### 编辑推荐

看罢《美容大王》，再读“水果妹”，柯以柔教你28天速成自然美人！

台湾上市一周佳评如潮，狂热再版！

水果妹5大绝招！

木瓜丰胸、苹果缩小腹、奇异果美白、小番茄瘦脸、葡萄柚瘦腰！

水果妹柯以柔从原本34 C 进步成32 E 的完美塑身，不但获得绝佳身材，更获得唱片约、片约、广告约无数。

完全破解28道美味水果料理，让你轻松DIY，水嫩瘦身！

最美味、最健康、最省钱、最有效的瘦身书。

扔掉减肥药、丢下跑步机，花少量的钱，好吃的水果一样能保持窈窕身材。

《水果妹—水嫩瘦身书》被台湾女性奉为健康瘦身“圣经”，火热到《我猜我猜我猜猜猜》等十多个当红综艺节目都向观众隆重推荐。

<<水果妹水嫩瘦身书>>

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>