

<<神奇瘦身汤>>

图书基本信息

书名：<<神奇瘦身汤>>

13位ISBN编号：9787801733504

10位ISBN编号：7801733509

出版时间：2005-7

出版人：国际文化出版公司

作者：简芝妍

页数：231

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>

<<神奇瘦身汤>>

内容概要

本书介绍以汤等液体食物来减肥的基本知识。
喝各种瘦身汤品、饮料的方式来减肥，是世界流行的时尚。
本书共列举118道的纤体配方，有特调的蔬果茶饮、异国风味的轻食料理、冬季最佳瘦身暖品。
从美国、欧洲到日本，这种运用蔬菜水果汤，或是茶饮的方式来帮助瘦身的方法，不仅简单容易制作，而且成本便宜经济，比市场上的各种特效药，与瘦身相关产品等要节省得多。
最重要的是，这种减肥方法非常健康，取材自大自然的食材，不会有任何的添加物与药物，对身体不会有副作用，同时可以达到减肥瘦身与保健身体的疗效，适合想瘦身减肥的每个人，美味又可口，真是一举数得。

<<神奇瘦身汤>>

书籍目录

序 喝汤·享受·活力健康!

!

Part 1 观念篇 一 瘦身者需注意的饮食观念 二 瘦身期间的替代饮食 三 女性瘦身的重点 四 肥胖与便秘 五 瘦身障碍大突破 六 减肥不等于减餐 七 心理建设 八 什么是喝汤瘦身法?

九 减肥瘦身汤与三餐的搭配方式 1 6-8天完全瘦身的吃法 2 3-4周瘦身汤与正餐搭配法 3 2-3个月瘦身汤与正餐搭配法 Part 2 食谱篇 一 瘦身蔬果汁 1 蔬果汁的营养价值 2 蔬果汁的瘦身效用 3 制作瘦身蔬果汁的卫生要求 4 贫血者的瘦身方案 5 周一早上:赶走忧郁的好心情蔬果汁 6 午后纾缓压力的瘦身蔬果汁 7 便秘时一定要喝的蔬果汁 8 晚间恢复疲劳的瘦身蔬果汁 9 周六:运动后的生机蔬果汁 10 周日:一边扫除,一边制作好喝的瘦身蔬果汁 二 瘦身茶饮 1 茶饮的瘦身效用 2 针对瘦身有效的单品茶饮 3 镇定情绪的瘦身茶饮 4 可以保健眼睛的瘦身茶饮 5 解热气的瘦身茶饮 三 瘦身醋饮料:忙碌的上班族女性的最爱 四 瘦身蔬菜清汤 五 异域风味瘦身汤 六 瘦身粥品

<<神奇瘦身汤>>

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>