

<<白皙美人水果餐>>

图书基本信息

书名：<<白皙美人水果餐>>

13位ISBN编号：9787801733511

10位ISBN编号：7801733517

出版时间：2005-7

出版单位：国际文化出版公司

作者：鲍玉琦

页数：211

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>

## <<白皙美人水果餐>>

### 内容概要

说到「水果减肥」大家或许都听过，也知道吃水果可以养颜美容，甚至也有不少人想靠天天吃水果来减轻体重，但你知道水果应该怎么吃才会瘦吗？

想进行「水果减肥法」却对水果的相关知识一无所知，可是会造成营养不均衡甚或越减越肥的情况喔！

特别针对想要瘦得健康美丽的爱美一族，企划专册，藉以增加读者对水果减肥、美白、抗老、防癌、养生、减压的常识与观念。

介绍鲜采水果食谱及饮料，希望大家能靠着美味的天然食材 水果，来辅助身体达成减肥瘦身的目的。

本书并加入许多有用的减肥健康常识，帮助大家安全有效率的减重。

想在夏天穿小一号衣服的你，千万不要错过了喔！

水果减肥法的原理，是以低热量蔬果饮食，减少人体对高热量食物的摄取，借着「热量不足，能量加倍」的作用，并增加膳食纤维，帮助身体新陈代谢，自然的减轻体重。

除了减轻体重，水果减肥还有预防疾病的好处，尤其是对心、血管疾病和癌症也有帮助。

水果中含有的天然物质，可以加快大脑的传递速度，能帮助提升大脑的反应效能、增强记忆。

多吃水果，好处多多。

## <<白皙美人水果餐>>

### 书籍目录

前言 这样吃水果最享瘦水果减肥法简介什么是水果减肥法？

1 苹果篇 苹果小百科 苹果营养成分 苹果功能与功效 苹果产期及产地 苹果品种 苹果选果秘诀 超人气苹果食谱 苹果的吃法与禁忌 苹果减肥法 超人气苹果饮料2 番茄篇 番茄小百科 番茄营养成分 番茄功能与功效 番茄产期及产地 番茄品种 番茄选果秘诀 超人气番茄食谱 番茄吃法与禁忌 番茄减肥法 超人气番茄饮料3 葡萄柚篇 葡萄柚小百科 葡萄柚营养成分4 番石榴篇5 香蕉篇6 奇异果篇7 柠檬篇8 葡萄篇9 菠萝篇10 木瓜篇附录

<<白皙美人水果餐>>

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>