第一图书网, tushu007.com

<<产后窈窕重现>>

图书基本信息

书名：<<产后窈窕重现>>

13位ISBN编号：9787806534762

10位ISBN编号：7806534768

出版时间：2004-1

出版时间：广东旅游出版社

作者：嘉雯 编

页数：114

字数：70000

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

<<产后窈窕重现>>

内容概要

没有人会拒绝美丽，姣好的面容、婀娜的身姿常使人驻足留连，如沐春风。
可是，面对日益精美的食物和缺乏运动的生活，你是否感觉自己的脚步不复轻盈?臂部、腰 部、腹部、腿部的脂肪悄然增多?看着眼前走过的曼妙身姿不免自惭形秽?于是，很多人为了拥有一副傲人的魔鬼身材，想方设法地节食、服药，甚至做手术，企图借助这些手段雕塑出自己的美妙曲线，但往往收效甚微，甚至酿成灾难。

肥胖作为一种现代文明病，与现代人的生活水平与生活状态息息相关，因而，要想科学地制定减肥计划，需从控制饮食和合理运动人手，在获取健康的前提下去获取美丽。
本书为你提供丰富的减肥知识与科学合理的减肥方法，愿你能如愿以偿地拥有健康与靓丽。

第一图书网, tushu007.com

<<产后窈窕重现>>

书籍目录

第一章 瘦身汤 鲫鱼汤 冬菇笋丝猪肚汤 南北杏罗汉果煲猪肺汤 姜奶炖鸡汤 黄豆赤豆鲤鱼汤 荸荠塘葛生鱼汤 乳鸽淮山汤 菜干腊鸭汤 花旗参生鱼汤 牛腱煲青红萝卜汤 虾仁猪肉鱼丸汤 红枣百合猪心汤 豆苗萝卜鲫鱼汤 豆腐枸杞炖鱼头 猪肝菠菜瘦肉汤 猪腱绿豆白菜汤 冰糖雪耳煲百合 猪舌煲花旗参 牛肉苦瓜木棉花汤 橄榄芥菜滚鱼头 葫芦瓜煲猪胰 五香豆腐汤 清汤鸡鸭腰 虾仁鸡蛋笋片汤 虾米鸡蛋汤 蘑菇鸽蛋菜心汤 海参肉片汤 肉丸鸡蛋黄豆芽汤 冬菇津白肉丝汤 豆腐生菜肉丝羹 萝卜茅根瘦肉汤 豆腐山斑肉片汤 豆腐黄瓜排骨汤 豆腐笋丝蟹肉羹 鸡肉火腿鳝丝羹 莲子黄瓜猪舌汤 ……第二章 瘦身蔬果汁第三章 瘦身茶

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