

<<瘦身排毒特效食譜>>

图书基本信息

书名：<<瘦身排毒特效食譜>>

13位ISBN编号：9789866612282

10位ISBN编号：9866612287

出版时间：2009-4

出版人：博雅書屋有限公司

作者：編輯部

页数：111

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>

<<瘦身排毒特效食譜>>

內容概要

內環保好享瘦天然飲食排毒 高纖 清腸 消脂

營養師推薦166道美味享瘦料理

16種強效排毒特選食材

體內淨化、掃毒瘦身祕訣大公開

營養保健功效完全解析

你累了嗎？

總是覺得疲勞？

代謝慢？

老是瘦不下來？

你有便秘、失眠、過敏問題？

身體虛，經常容易感冒？

體內有毒，大病小病跟著來小心！

身體發出的警訊做好體內環保，無毒一身輕！

166道排毒瘦身食譜 166道輕食美味食譜，教您運用天然食材，吃對食物，淨化腸道快速排毒，吃出窈窕曲線。

有效排毒瘦身的飲食祕訣正確飲食習慣能促進體內環保，健康食療調整體質，有效排出體內毒素，促進新陳代謝，同時達到瘦身不復胖。

16種強效排毒食材排行榜

16大類天然食材，完整分析食療效果、營養成分、排毒瘦身功效，及營養師貼心叮嚀，教你吃對食物，健康滿分。

<<瘦身排毒特效食譜>>

書籍目錄

醫師序 享瘦無負擔的暢快人生 王森德醫師

營養師序 減脂排毒，健康美麗一身輕 蕭千祐

Part1你一定要知道的瘦身排毒問&答

1 外食族如何吃，才能避免肥胖及吃進毒素？

2 既能增加膳食纖維，又吃得飽的飲食法有哪些？

3 吃素或多吃水果可以減肥嗎？

4 哪些營養素可以幫助瘦身排毒？

5 用植物油炒菜最健康嗎？

6 日常生活中的毒素，是從哪裡來的？

7 如何實行排毒瘦身計劃？

Part2 瘦身排毒166道特效食譜

瘦身排毒食材1 葉菜類蔬菜(萵苣、菠菜、高麗菜、番薯葉、韭菜、白菜)

碧綠水晶球

涼拌萵苣

田園生菜沙拉

<<瘦身排毒特效食谱>>

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>