

<<法國女人不會胖>>

图书基本信息

书名：<<法國女人不會胖>>

13位ISBN编号：9789867291691

10位ISBN编号：9867291697

出版时间：2005

出版时间：大塊文化

作者：Mireille Guiliano

译者：林師祺

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>

<<法國女人不會胖>>

內容概要

全球34國熱賣話題書 《紐約日報》、《華爾街日報》、《出版人週刊》、《英國周日泰晤士報》、《雪梨日報》暢銷書麵包、乳酪、葡萄酒；窈窕、自在、魅力風情。

法國女人說：「我從不節食，因為我不會胖。

」本書作者是一位定居美國的法國女性，對法國文化和法國女人再熟悉不過。

在本書中，她要揭露法國女人保持苗條的神奇力量。

說穿了，她們進餐也不忘用腦袋；離開餐桌時不會撐得半死，也不會餓肚子。

法國女人一天一定吃三餐；法國女人寧願吃一片上好黑巧克力，也不要一打廉價的士力架；法國女人不吃「無脂肪」、「無糖」或是任何經過人工方法剝奪自然風味的食物；法國女人並不常秤體重，寧可以雙手、雙眼、服裝記錄自己的身材。

新鮮、多樣化、均衡、盡情享受；這不但是吃的窈窕的飲食原則，也是法國式美好生活的方針。

<<法國女人不會胖>>

作者簡介

Mireille Guiliano (蜜芮兒·朱里安諾)

在法國出生成長，中學時代曾到美國擔任一年的交換學生，踏入職場不久便定居美國至今。

目前是凱歌香檳(Clicquot, Inc.)的總裁兼執行長。

蜜芮兒有個美籍丈夫，夫婦倆定居紐約，但經常飛往法國巴黎和美國各地。

麵包、乳酪、葡萄酒；
窈窕、自在、魅力風情。

法國女人說：「我從不節食，因為我不會胖。

」

本書作者是一位定居美國的法國女性，對法國文化和法國女人再熟悉不過。

在本書中，她要揭露法國女人保持苗條的神奇力量。

說穿了，她們進餐也不忘用腦袋；離開餐桌時不會撐得半死，也不會餓肚子。

法國女人一天一定吃三餐；法國女人寧願吃一片上好黑巧克力，也不要一打廉價的士力架；法國女人不吃「無脂肪」、「無糖」或是任何經過人工方法剝奪自然風味的食物；法國女人並不常秤體重，寧可以雙手、雙眼、服裝記錄自己的身材。

新鮮、多樣化、均衡、盡情享受；這不但是吃的窈窕的飲食原則，也是法國式美好生活的方針。

<<法國女人不會胖>>

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>