

<<超简单7日瘦身食谱>>

图书基本信息

书名：<<超简单7日瘦身食谱>>

13位ISBN编号：9787122067623

10位ISBN编号：7122067629

出版时间：2010-1

出版时间：化学工业出版社

作者：王楠楠

页数：124

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>

<<超简单7日瘦身食谱>>

内容概要

哪些食材可以变瘦？

怎样料理可以变瘦？

..... 轻松瘦身，只要7天！

本书约请专业营养师、美味烹饪师联袂打造，精心挑选可以瘦身的天然食材，健康搭配，美味又瘦身的7日料理帮你变身窈窕俏佳人！

<<超简单7日瘦身食谱>>

书籍目录

楔子 楔子 瘦身之声 试验者的心灵感言 PART 1 从内而外的美丽，首先坚定自己的决心 为什么要选择7天这个周期进行瘦身 确定自己的身体特质 让自己变成不会发胖的体质 自己的肥胖指数 各年龄段的瘦身要点 PART 2 关于料理瘦身，开始之前了解会事半功倍 料理瘦身需要节食吗？ 基础材料的数值分析 料理瘦身基本Ô¬则 料理瘦身的误区 如何选择新鲜食材 各种食材的营养 食材易胖指数一览表 测量自己的体重，做记录表 PART 3 7日瘦身料理准备篇 食材的处理方法 蔬菜类 水果类 肉类 蒸米 读者解疑Q&A PART 4 变身奇妙瘦身¾¬验的7日 食谱 第1日 第2日 第3日 第4日 第5日 第6日 第7日 和朋友一起分享私房瘦身料理

<<超简单7日瘦身食谱>>

章节摘录

插图：30~40岁这个年龄段的人群基本上都已经结婚了，所以生活方式基本上都很安定。与20岁人不同的是，这个年龄段的人无论在工作还是个人方面都积累了不少经验，所以能够更加从容。

但是另一方面，这个年龄段的人在公司里背负着周围人的期待，在家庭中也要处理好家庭成员之间的关系，所以要花费更多的心力。而压力导致的暴饮暴食、不能够容忍剩饭而过多进食这样的坏习惯会使自己破坏自己的新陈代谢，使自己变成易胖体质。而且这个年龄段的人往往会因为以前成功的减肥经历而盲目自信，许多人都坚信“万一发胖了，我也能再瘦下来！”

“即便是生完孩子我也可以恢复原来的体重，所以绝对可以瘦下来！”正因为这样的自信，这个年龄段的人总是难以抵御各种美食的诱惑，等到发现的时候，体重已经严重超标了。

<<超简单7日瘦身食谱>>

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>