

<<聪明饮食>>

图书基本信息

书名：<<聪明饮食>>

13位ISBN编号：9787506252515

10位ISBN编号：7506252511

出版时间：2002-2

出版时间：世界图书出版公司

作者：(美)苏珊·G·博格《预防》杂志?

页数：331

字数：218

译者：王中州

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>

<<聪明饮食>>

内容概要

50多位美国知名的女性健美专家、运动生理学家以及私人体育教练向读者提供了全新、有效、快捷的家庭瘦身策略；向你展示最简便、最安全和最有效的健身方法，你不用花一大笔钱来购买昂贵的运动器材。
就能使你的身体更健康、更结实、更有型。

<<聪明饮食>>

作者简介

《预防》杂志是美国家喻户晓的时尚健康杂志，其影响覆盖加拿大、澳洲和欧洲大陆，每月全球发行超过12000000册，它给无数家庭提供了关于营养改善、健身、美容、减肥、疾病预防、享受人生的最好、最新的途径。

<<聪明饮食>>

书籍目录

第一部分 女性需要什么 饮食要聪明 使聪明饮食成为习惯的20条理由 脂肪含量应多低 合理配置营养物质比例 不仅仅是钙和铁 8种基本的维生素和矿物质 女性食物及营养金字塔 我们每天需要什么？

第二部分 健康饮食第一天 健康的厨房 数十种厨房必备食物的储放 老食谱，新吃法 味道和方便就是成功 决策超市 超市中的15种最佳选择方式 保健佐料 在健康上撒一点儿保健佐料 沙拉的误区 好事变坏事了吗？

水——液体黄金 一杯水带来的9种好处 为了健康 谨慎饮酒 零食方略 零食还可以继续吃 甜点 几种尽情享受的方法 50种最好的低脂食品 你肯定会喜欢的口味.....

<<聪明饮食>>

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>