

<<天天瘦身妙方>>

图书基本信息

书名：<<天天瘦身妙方>>

13位ISBN编号：9787509105597

10位ISBN编号：7509105595

出版时间：2007-1

出版时间：人民军医

作者：采薇

页数：108

字数：73000

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>

## <<天天瘦身妙方>>

### 内容概要

人人都想拥有优美的身材，真正安全有效的瘦身方法，就是改变你的生活方式。本书介绍了健康的生活方式，包括美食、茶饮、泡澡、指压按摩、简易运动等瘦身妙方，让你学会理性生活、终身受益。

<<天天瘦身妙方>>

书籍目录

美食篇 瘦身粥 芹菜二米粥 玉米须菊花粥 燕麦片粥 红豆粥 绿豆海带粥 薏米山药粥 美体汤  
山药冬瓜菠菜汤 瘦身蔬菜汤 番茄豆腐豆芽汤 虾皮紫菜汤 三菇汤 海带虾仁豆腐汤 健康素 苹果  
黄瓜沙拉 凉拌三丝 凉拌莲藕 番茄双花 烧二冬 丝瓜炖豆腐 新鲜鱼 熘鱼片 清蒸鲈鱼 韭菜鱿  
鱼圈 芹菜炒墨鱼 黄瓜拌蜆丝 冬瓜鲫鱼汤 巧吃肉 银芽黄瓜拌鸡丝 炒三丁 西芹牛柳 冬瓜汆牛  
肉丸 山楂莲藕炖猪排茶饮篇 排毒果蔬汁 番茄苹果汁 西瓜草莓汁 菠萝酸奶果汁 芦笋番茄牛奶  
菠萝芹菜汁 香蕉草莓酸奶 樱桃绿茶 柠檬醋 苦瓜绿茶 窈窕花草茶 薄荷奶茶 ..... 消脂养生饮  
泡澡篇指压按摩篇 穴位按摩的方法 局部穴位与按摩简易运动篇 有助于瘦身的运动 居家瘦身好时机  
工作瘦身两不误

<<天天瘦身妙方>>

章节摘录

插图

<<天天瘦身妙方>>

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>