

<<吃水果的学问>>

图书基本信息

书名：<<吃水果的学问>>

13位ISBN编号：9787530636961

10位ISBN编号：7530636960

出版时间：2003-10-1

出版时间：百花文艺出版社

作者：白涛

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>

<<吃水果的学问>>

内容概要

吃苹果减肥的好处是不必挨饿，肚子饿就吃苹果。

因为它是低热量食物，无论吃多少，都不会比日常生活所摄取的热量还多，所以体重自然减轻。

吃苹果减肥的人，同时也能改善皮肤干燥，过敏性皮肤炎、便秘等症状。

要知道，我们的食欲是由大脑控制的。

当中枢神经发出“要吃、想吃”的指令时，你就会变得很贪吃。

<<吃水果的学问>>

书籍目录

第一章 “果”真名不虚传

一 苹果

二 梨

三 香蕉

四 龙眼

五 荔枝

六 西瓜

七 菠萝

八 葡萄

十 草莓

.....

第二章 “果”真大有学问

.....

第三章 “果”真营养丰富

.....

第四章 “果”真能治百病

.....

第五章 “果”真美味佳肴

.....

<<吃水果的学问>>

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>