

<<女性健康饮食>>

图书基本信息

<<女性健康饮食>>

内容概要

你知道良好饮食的基本公式，就像游戏子一样，是421吗？

从美臀维纳斯塑像到顶级模特的苗条身段，女性的身材根据时尚推崇的标准不断演变。

丰腴的腹部、圆形的大腿、纤细的腰肢、隆起的胸脯，每位女性都拥有相同的王牌去吸引他人。

主要的食谱一览无遗：为何可行？

为何不能持久？

这一切都是为了重新找到饮食平衡。

谁能帮助你减肥？

应该相信减肥帮手吗？

一份完整的资料让你拥有完美的女性身材。

<<女性健康饮食>>

作者简介

玛丽-克里斯蒂娜·德普伦《女性周刊》“健康与体形”专栏的主编。

<<女性健康饮食>>

书籍目录

- 一 发现 排斥某些食物毫无益处，重要的是知道如何弥补饮食偏差，保持饮食平衡。
- 二 认知 1 从美臀维纳斯塑像到埃及女性 2 雅典和罗马发现饮食学 3 中世纪流行节食、纤细身材和小乳房 4 从文艺复兴到18世纪，东方体形成为时尚 5 自然、苍白或丰满的体形 6 女性解放史 7 四季豆时尚 8 1950-1960年：“性象征”的来临 9 具有女性特点的厌食象征 10 女性“控制”身体时三观察 从美臀维纳斯雕像到顶级模特儿的纤细身材，女性身材从未停止过演变。
- 四 了解 1 每个人都有自己的形体重量 2 限制性食谱 3 分解食谱 4 最佳组合食谱 5 低热量食谱 6 优质食普：饮食平衡 7 女性需要的维生素和矿物质 8 苗条的朋友与敌人 9 “去毒”食谱五 寻找一份为避免发胖的完整资料，为控制饮食偏差及重现体形和活力的诀窍。

<<女性健康饮食>>

章节摘录

插图

<<女性健康饮食>>

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>