

<<吃对食物不发胖>>

图书基本信息

书名：<<吃对食物不发胖>>

13位ISBN编号：9787538435979

10位ISBN编号：7538435972

出版时间：2007-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：许美雅

页数：218

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>

<<吃对食物不发胖>>

内容概要

轻松进行饮食改造计划，让自己远离肥胖威胁，健康活到老...

如何判别肥胖种类?蛋白质及淀粉如何吃得平衡? 什么是减重的最佳食物?外食的上班族该怎么吃得更健康不易胖...?针对各种常见的局部肥胖患者，例如腹部凸出、臀部肥大、手臂过粗、萝卜腿...等一并提出营养师最专业的饮食建议。

<<吃对食物不发胖>>

作者简介

许美雅：

学历：静宜大学·食品营养系毕业；

现担任，长庚纪念医院台北医学中心；

专业证照，台湾专技高考，；台北市糖尿病照护网；台湾糖尿病卫教学会；董氏基金会，；桃

<<吃对食物不发胖>>

书籍目录

推荐序作者序为什么会发胖？

自我测验START一、我有赘肉吗？

（一）您减的是体重还是脂肪 （二）我身上的赘肉长在哪里 （三）了解赘肉，您才能瘦对地方

（四）不让赘肉爬上身的最佳方法二、赘肉怎么来的？

又该怎么消灭它 （一）拒当“大腹翁”或“小腹婆” （二）轻松让臀部脂肪各就各位 （三）我

不要“大象腿”或“萝卜腿” （四）轻松终结“大饼脸”噩梦 （五）不要有“掰掰肉”三、赘肉

不只影响体型，更是健康大敌 （一）压力为何会让人发胖 （二）谁说当“妈”就一定会变胖？

（三）更年期为何会使身材走样 （四）赘肉一多，人就容易生病附录 六大类食物代换表 外

食族热量对照表 热量消耗一览表

<<吃对食物不发胖>>

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>