

<<运律美食>>

图书基本信息

书名：<<运律美食>>

13位ISBN编号：9787538437812

10位ISBN编号：7538437819

出版时间：2008-4

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：萨巴蒂娜

页数：152

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>

## &lt;&lt;运律美食&gt;&gt;

## 内容概要

越来越觉得这个时代让人们变得越来越疯狂了，每个人都在拼命地工作，努力地淘出属于自己的那一捧金。

但是当每个人都为之身心疲惫的时候，我们不禁要问——何谓之“金”？

提出这个问题的同时，也许就将金钱这个答案否决了，而一直被我们所忽视的东西渐渐让我们体会到了它的重要——那就是健康。

总是听别人说“身体才是革命的本钱”，如何才能获得健康的身体成了每个人必须面对的问题。

运动，无疑是通往健康的宽阔大道，而往往有许多人是为了运动而运动，而并不清楚这项运动的目的，以及自己最需要达到的目的——现在我们已经为你指明了方向，为了自己能够更加高效率地运动，选择那些最适合自己的运动吧！

美食，似乎和运动无关紧要，而往往有许多人即便在很积极地运动，但是也在很积极地享用各种美食，最后落个事倍功半的结果。

其实美食也有自己的性格，哪一种食物最适合配合哪种运动的功效，现在也已经为你揭示出来，为了让运动能够收到事半功倍的效果，选择那些最适合的美食吧！

运动、美食双管齐下，淘得健康这捧金也就不那么艰难了。

有人可能认为边运动边吃简直是倒行逆施，其实，当你真正去理解美食与运动的真谛后，你会发现运动和吃都是享受，看完本书后你也完全能够贪婪地将二者尽揽怀中。

小时候看武侠小说，有许多想学的招式，也有许多偶像，虽然无一实现，但是今天，我们有了这本将运动与美食结合的“武林秘笈”，更有击剑王子王海滨在这本书中作为“武林高手”，何愁找不到健康的宝藏？

## &lt;&lt;运律美食&gt;&gt;

## 书籍目录

瘦身篇——鱼和熊掌亦可兼得美人如水，游泳瘦身瘦身Anytime！

快步走ParaPara！

激情舞动，白领瘦身贴近自然的瘦身运动——骑车瘦身美食赏瘦身的魔法——魔芋酸辣汤精致时光——脱脂乳酪培根饼干挞天香绝配——意大利什锦粽米饭配BBQ牛肉串果香怡人——鸡肉香橙蔬菜沙拉满口鲜香汇——烤牛肉卷饼汤色也妖娆——蔬菜鱼丸汤家常本色——小葱豆腐团柔情万种——香菇蒸鳕鱼海滨盛宴——清炒海蟹美容篇——大有魅力之小运动秘诀清洁肌肤之出汗大法躺下去，坐起来，让你告别黑眼圈打打羽毛球，和皱纹说再见轻松自在之美容小动作千古流传美容大法——古人的面部美容操面部美容食品之冠美容美食赏冰清玉洁——清蒸润鲜鱼肉卷浓香诱人——香炒鸭块调理高手——营养菌菇汤花色容颜——番茄小排汤妙趣童年——水果火腿三明治蜜意浓情——蜂蜜蛋糕清风拂面——笋丝金针菇乌发如云——干果鸡肉粥美体篇——运动也是雕塑大师白领时尚——普拉提塑身静谧的自然运动——瑜伽性感、活力、激情——肚皮舞有氧运动牵手力量练习美体美食赏谁说凉菜无真香？

——凉拌烤麸多食五谷——大麦香饭柔情月影——虾尾黄瓜盅重品朴实的味道——炒窝头假日的午后——金枪鱼火腿沙拉至尊“大牌”——土豆泥至鲜凝聚——鲜虾沙锅豆腐美味不可独享——虾串冬瓜球炒饭的华丽新装——菠萝火腿炒饭亚健康运动篇——找回真正的健康放飞心情——放风筝生命是圆——太极拳一身健康，一身轻松——爬山Play together！

足球/篮球自然氧吧——慢跑健康美食赏唇舌欢愉——酱汁排骨暖身暖心——羊肉萝卜煲珠落玉盘——鲍汁白玉环爱情味道——酸甜藕片一碗温情——红枣坚果小米粥舌尖陶醉——三鲜豆腐羹仲夏夜晚——虾仁拌面健康真味——生菜包虾娱乐运动篇——大家的运律小球大学问——乒乓球驰骋二人——网球激情碰撞——拉丁舞Noble style——击剑运律美食资料篇——做一个会吃的人特殊时期的特别关爱食材简历——本书出现的主要食物热量表《贝太厨房》已出版图书介绍

<<运律美食>>

编辑推荐

给贪吃姐妹们的健身营养宝典。

运动与美食其实本是一对好搭档，它们总有一个完美的契合点，如同一把开启健康之门的钥匙。当你还在运动健身与美食诱惑间犹疑的时候，当你还在思索获得窈窕、美丽、健康的捷径的时候，不如翻开本书，那时你会知道，鱼和熊掌，也可以兼得……

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>