

<<窈窕身材吃出来>>

图书基本信息

书名：<<窈窕身材吃出来>>

13位ISBN编号：9787564015954

10位ISBN编号：7564015950

出版时间：2008-6

出版时间：北京理工大学出版社

作者：华阳 主编

页数：224

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>

<<窈窕身材吃出来>>

内容概要

《窈窕身材吃出来》全面介绍了要达到健康减脂目的，该如何做，给那些正在或是准备减肥的朋友们提供了一个很好的参考，是打造美丽身型不可或缺的书籍。
要达到健康减脂目的，越自然的减肥方式效果越持久，那就是专门最提倡的方法——吃出好身材。

<<窈窕身材吃出来>>

书籍目录

粗粮细做，吃出窈窕身姿 燕麦 燕麦含有丰富的可溶性纤维和蛋白质，能给人以饱腹感，可以帮助抵制食欲。

科学研究发现，经常摄入燕麦能有效地控制体室，甚至还能帮助减掉超出标准的那部分体重！

薏仁 薏仁具有利尿、利水的作用，而且含有丰富的纤维质。

坚持每天喝上7-8杯薏仁茶，或者多吃薏仁饭、薏仁粥和以薏仁烹调的菜肴，可帮助减轻体重，同时能消除脸上和腿上的浮肿，变成小脸、细腿的美女！

玉米 玉米中含有大量的镁，而镁可刺激肠壁蠕动，促进机体废物的排泄，对于减肥靠常看利。

而且，膨化后的玉米花体积很大，食后可消除人的饥饿感，所含热量又非常低，是非常适合“馋”女人的绿色减肥食品。

黑米 黑米富含膳食纤维，其淀粉消化速度比较慢，不易合成脂肪。

黑米富含矿物质和维生素，在减肥的时候如果以它为主食，就不容易发生因营养不足而缺乏减肥动力的情况了。

红薯 红薯是典型的低热量、低脂肪食品，它含有丰富的膳食纤维，由于纤维结构在肠道内无法被吸收，有抑制糖类变为脂肪的特殊功能，是最理想又廉价的减肥食物。

新鲜时蔬，餐桌上的美体生力军 西红柿 西红柿中含有的番茄红素、苹果酸、柠檬酸均能帮助消化。

鲜西红柿的水分含量高达94%，热量低，200克西红柿只产生30千卡左右的热量。

西红柿是维生素A和维生素c的较好来源。

食用西红柿，对肥胖者有控制体重的作用，被很多人用来瘦身。

胡萝卜 胡萝卜含有丰富的胡萝卜素及维生素B1、B2、c、D、E、K，叶酸，钙质等。

胡萝卜含有的植物纤维，吸水性强，在肠道中容易膨胀，是肠道中的“充盈物质”，可加强肠道的蠕动，从而利膈宽肠，通便防癌。

西兰花 西兰花被誉为“冠军蔬菜”，不仅维生素和矿物质含量丰富，而且热量极低。

西兰花属于高纤维蔬菜，富含维生素c，容易消化，能有效降低肠胃对葡萄糖的吸收，能抵抗干燥。

芦笋 韭菜 萝卜 菠菜 芹菜 南瓜 紫菜 海带 冬瓜 黄瓜 辣椒 生菜 洋葱 苦瓜 油菜 白菜 茄子 茭白 甜椒 土豆 魔芋缤纷水果，解开健康美体的密码魔力豆子，邀你见证食物美体的魔法芳香草本，让你做个草本自然人好脂肪，吃吃更苗条会吃零食，身材不走样

<<窈窕身材吃出来>>

章节摘录

粗粮细做，吃出窈窕身姿 燕麦 燕麦含有丰富的可溶性纤维和蛋白质，能给人以饱腹感，可以帮助抵制食欲。

科学研究发现，经常摄入燕麦能有效地控制体室，甚至还能帮助减掉超出标准的那部分体重！

燕麦就是我国的莜麦，俗称油麦、玉麦，是一种低糖、高能、高营养食品。

燕麦含有丰富的可溶性纤维和蛋白质，所以能给人饱腹感，当然也就可以帮助你抵制食欲。

.....

<<窈窕身材吃出来>>

编辑推荐

窈窕身材吃出来 回头率100%，秀出好身材。
打造美丽身型不可或缺的均衡饮食，提升美丽指数。
美于外，源于内！
全面摄取身体所需的营养，给美丽加分！
要达到健康减脂目的，越自然的减肥方式效果才越持久，那就是专家们最提倡的方法——吃出好身材！

<<窈窕身材吃出来>>

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>