

<<要读书也要美丽>>

图书基本信息

书名：<<要读书也要美丽>>

13位ISBN编号：9787802030008

10位ISBN编号：7802030005

出版时间：2004-7-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：田中荣,竹田美雪

页数：全2册

译者：辜靖雅

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>

## <<要读书也要美丽>>

### 内容概要

成为轰动大美女的第一步：我才十岁多一点的时候，就特别喜欢做糕点，最常做的是蛋糕和小甜饼。虽然，我作糕点的功夫提高了，但也为此带来的麻烦烦恼过，比如身体发烂，发粉刺，吃得过多损坏了健康等。

后来，我成了大学生，并且学习了有关食品营养，身体的构成，食品的烹饪以及体育锻炼方面的知识，我后悔：“要是早些懂得这些知识就好了。”

为了健康，美丽，掌握食品和营养方面的知识，养成正确的饮食习惯是非常重要的。希望这本书能使大家感兴趣，并对大家的“健康”和“美丽”有所帮助。

注重健康美丽，必需从十几岁的青春期就开始哦！

要读书也要美丽：本书图文并茂地为您详细介绍如何选择适合自己的减肥方法、如何与身体各部分的瘦身作战；教给您使身材看起来修长的穿衣技巧；告诉你压力是减肥的大敌、漂亮须营养均衡等等。

减肥秒招一次公开，做个健康美人并不难！

<<要读书也要美丽>>

作者简介

作者：(日)田中荣(日)竹田美雪 译者：辜靖雅田中荣，自高中时代起学习现代舞和爵士舞，并曾在纽约学舞数载。

目前是爵士舞教师，主持田中荣工作室。

竹田美雪，日本体育学科毕业。

从事机械器材体操为主的爵士舞、瑜珈、气功、重量训练等。

作者是经日本卫生署认定的健康运动指导师，曾在运运俱乐部担任教师，目前是自由教师。

<<要读书也要美丽>>

书籍目录

要读书也要美丽： 减肥成功的21个法则 · 睡前的自我反省 减肥测试 · 选择适合你的减肥方法 减肥日记 · 影印之后使用 PART1 苏醒吧！

健康美人 成为身心健康的美人 选择适合自己的减肥方法 胖瘦的认定标准 燃烧脂肪，不要囤积脂肪！

压力是减肥的大敌 减肥之本在于“体力” 运动也有适合与否的差别 成长期必须充分摄取营养 培养体力所不能欠缺的“休息” 妙龄少女减肥以一个月一公斤为基准 减肥必备品 减肥常识 身体与运动的问条 PART1 漂亮必须营养均衡喔！

增进美丽的食物有哪些？

胖妹一族的偏食症 架构健康身体的营养 蔬菜是美丽的良伴 酸性体质如此可怕！

中国健美女郎的秘密武器是什么？

以身体所需的热量限度来减肥 从饮食内容来检查营养 降低热量摄取的方法 妙龄少女的饮食须知 你的吃法合乎健康之道吗？

减肥常识 饮食和营养的问答 根据血型减肥的成功的诀窍 PART3 减肥的时间表 时间计划篇 “漂亮的我”青春不留白 早安！

起床美体操！

精致地品尝早餐 上学路上的苗条妙策 课堂中休息时间也不浪费 聪明地运用午餐时间 扫除时间也放过 拒绝放学后的诱惑 晚饭要有条不紊地吃 每天随时随地都能做到减肥操 放松心情，有效率地读书 洗澡时间亦即美容时间 就寝前的松弛身心 ..... PART4 身体各部位的瘦身作战 PART5 使身材看起来修长的穿衣技巧成为轰动大美女的第一步

<<要读书也要美丽>>

章节摘录

插图

<<要读书也要美丽>>

媒体关注与评论

书评本书图文并茂地为您详细介绍如何选择适合自己的减肥方法、如何与身体各部分的瘦身作战；教给您使身材看起来修长的穿衣技巧；告诉你压力是减肥的大敌、漂亮须营养均衡等等。

减肥秒招一次公开，做个健康美人并不难！

苏醒吧！

健康美人。

<<要读书也要美丽>>

编辑推荐

选择适合自己的减肥方法？  
使身体看起来修长的穿衣技巧？  
身体各部位的瘦身作战？  
压力是减肥的大敌？  
漂亮须营养均衡？  
苏醒吧！  
健康美人，就让日本专家一一来告诉你

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>