

<<瘦身俱乐部>>

图书基本信息

书名：<<瘦身俱乐部>>

13位ISBN编号：9787805437002

10位ISBN编号：7805437009

出版时间：1999-5

出版时间：四川辞书出版社

作者：东田朝子

页数：204

译者：陈柏瑶

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>

## <<瘦身俱乐部>>

### 内容概要

这不是一本普通的瘦身书，它将告诉您：苗条的身材是健康的基础、肥胖是多种疾病的起因、减肥需运动和饮食双管齐下、拒食会加速老化损及美貌、锻炼腹肌背筋消除凸腹、手勤足勤才能延缓老化、便秘是导致肥胖的最大诱因、多吃蔬菜是通往苗条的捷径、口味清淡才能轻松减肥、细嚼慢咽是减肥关键、欲求不满将无法瘦身、肥胖的原因是暴饮暴食、还为您提供低热量小食谱、健康型的减肥食品！

<<瘦身俱乐部>>

作者简介

东田朝子：生于1931年。  
1952年毕业于女子营养短期大学。  
曾任国立中野疗养所及北里研究所附属医院之营养士、东京大学医学部助手，直到1962年为止。  
1956年以来任女子营养大学讲师，1964年以来就任御茶之水女子大学讲师。  
于1974年取得医学博士学位。  
1977年至1978年留学美国。

著作：《365天食谱》（文化出版社）、《365天健康菜单》（中央公论社）、《有利于健康的食物》（妇人之友社）、《饮食助减肥》（女子营养大学出版部）、《朝子飞向纽约》（坐标图社）、《糖尿病的饮食法》（主妇之友社）等

## <<瘦身俱乐部>>

### 书籍目录

一 爱自己的人不会胖二 黑斑、皱纹、白头发是“假性的老化”三 新陈代谢衰退则无法瘦下来四 我保持着标准体重五 苗条的身材从每天5分钟的运动开始六 锻炼腹肌和背筋，消除凸出的腹部七 美丽的体型靠骨骼支撑八 拒食习惯加速老化，损及美貌九 克服更年期，即开启了神所赐予的季节十 喜欢吃蔬菜是通往苗条的捷径十一 口味清淡才能轻松减肥十二 能减少胃食量，减肥就已成功一半十三 想瘦身就应了解活动盘骨的舒畅感十四 比利亚·沙布朗的两大鉴戒——过食、暴饮 更多

<<瘦身俱乐部>>

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>