

<<懒女人瘦身法>>

图书基本信息

书名：<<懒女人瘦身法>>

13位ISBN编号：9787806418208

10位ISBN编号：7806418202

出版时间：2005-1

出版时间：中原农民出版社

作者：梁玲华

页数：153

字数：76000

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>

<<懒女人瘦身法>>

内容概要

为了瘦身，有人每天只吃两餐，甚至是一餐；有人每天不吃粮食，大量地食用水果；有人不吃肉类，只吃蔬菜；有人不吃米饭，天天吃面包。

这些观念，方法错在哪里呢？

本书将一一为您分析，希望能够帮助您脱离肥胖的苦海，早日修成瘦身的正果。

这本书不是写给那些博学而又喜欢吹毛疵的人看的。

也不是给那打着瘦身旗号牟利的人看的。

在这本书里没有高深的专业理论，也没有大量的旁征博引，作者只是想把那些由常识激发出来的、经过实践证明了的、正确的瘦身法，提供给读者。

<<懒女人瘦身法>>

书籍目录

第一章：正确认识肥胖 判断肥胖的标准 肥胖的危害 肥胖的原因 什么是瘦身，瘦身是否等于减重 什么是健康瘦身 正常的瘦身过程是怎样的 第二章：拒绝错误想法，树立正确观念 认清瘦身假常识 每天只吃两餐甚至是一餐 面包比米饭好 要想减肥就不能吃肉 吃水果不会发胖 蔬菜的营养是不会变化的 番茄是维生素C的宝库 番茄含有维生素D 按照热量安排饮食就可高枕无忧 必须忍饥节食才能瘦身 药物对瘦身有很好的效果 对健康食品说不 生蔬菜 蔬菜汁 蜂蜜 咖啡 节食食品 低脂食品 美乃滋 健康生活新理念 要想瘦身，就要每日三餐，四餐最理想 每天要摄取足够的蛋白质 巧妙地摄取 掾 第三章：简单实用的瘦身方法 第四章：话说瘦身运动 附 瘦身操及瘦身法

<<懒女人瘦身法>>

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>