

<<吃出秀身材>>

图书基本信息

书名：<<吃出秀身材>>

13位ISBN编号：9789621439956

10位ISBN编号：9621439957

出版时间：2009-7

出版时间：萬里機構．萬里書店

作者：胡美怡 编著

页数：128

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>

<<吃出秀身材>>

内容概要

也許有些都市人認為既然一定沒有足夠的時間作運動，不多不少都應花些錢購買坊間不同種類的保健食品、營養補充劑，希望縱使運動不足，也要營養足夠，總較甚麼都沒有改善好一點。然而，並不是所有人都適合服用這些補充品，有時效果可能會適得其反。

《吃出秀身材》希望能帶出正確及安全飲食管理的知識，內容包括講解均衡營養的概念、坊間餐單成功的成因、四季飲食原則、正確的飲食態度及如何在日常生活中增加活動量，令都市人在百忙中仍能活得健康，從根本者手，一步一步改善飲食習慣和生活模式，邁向健康。

<<吃出秀身材>>

作者简介

胡美怡 畢業於香港大學，主修食物及營養學，先後修畢營養治療學研究生文憑及碩士課程，成為英國註冊營養師；更是香港唯一獲國際奧委會醫學委員會運動營養學文憑的人。曾於公立醫院工作，現職明德國際醫院營養部主管，並從事教育工作，為多間教育機構編寫講義及提供營養相關課程。為報章撰寫營養專欄，並獲委任為香港基層醫護基金顧問，致力推廣營養教育工作。

<<吃出秀身材>>

书籍目录

前言
认识健康
基本饮食原则
破解坊间减肥餐单之谜
骨重管理兴运动
健康饮食模式
四季饮食攻略
坊间*档案

<<吃出秀身材>>

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>