

<<減肥5公斤就要這樣吃>>

图书基本信息

书名：<<減肥5公斤就要這樣吃>>

13位ISBN编号：9789866612930

10位ISBN编号：9866612937

出版时间：2010-6

作者：林禹宏

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>

<<減肥5公斤就要這樣吃>>

內容概要

名醫推薦健康減重飲食法
變身「不復胖體質」，才是減肥王道！

減肥很難嗎？

用錯方法，當然瘦不下來！

體重減5kg = 腰圍減3吋 + 腿圍減1吋
13類吃不胖食材 + 200道低卡低脂美味料理 = 窈窕輕瘦體質
為什麼努力減肥，還是瘦不下來？

不同體質如何減肥？

吃什麼食物才能越吃越瘦？

減肥也能吃飽兼「享」瘦嗎？

食量沒變，卻越來越胖？

上班族如何避免身材發福？

小心！

身材走樣，人生也走樣
做好體重管理，也是做好自我健康管理
成功甩肉5公斤，人像年輕10歲
享瘦成功不復胖、維持健康好身材
抓住飲食祕訣不怕胖，瘦成習慣不復胖！

掌握成功減重三大關鍵力

排水力 + 排毒力 + 代謝力

13大類速效減肥食材

嚴選13種低卡、低脂、高纖食物，瘦身健美功效全分析，吃對食物、有效減重。
專家醫師教你減肥祕訣，掌握正確減肥的知識，找對方法瘦得快，輕鬆打造完美S曲線！

200道低卡高纖食譜

專家推薦減肥食譜，營養師精算熱量與營養分析，享受美食不卡油，這樣吃絕對瘦。
減肥也能吃到飽，真的不必挨餓！

<<減肥5公斤就要這樣吃>>

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>