

<<完美瘦身指南>>

图书基本信息

书名：<<完美瘦身指南>>

13位ISBN编号：9787030125668

10位ISBN编号：7030125665

出版时间：2004-1

出版时间：科学出版社

作者：徐光华

页数：107

字数：77000

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>

## <<完美瘦身指南>>

### 内容概要

减肥瘦身，是大多数女人努力不懈，始终奋战的功课。

《完美瘦身指南》是最实用完整的瘦身资讯书。

本书有别于一般瘦身食谱所采取的格式化的一周菜单设计方式，或是自行计算始终模不着头绪的蔬菜米饭等食物分数和点数，而是将各式料理依据一天摄取1200-1500千卡路里的标准来自由随意组合三餐想吃的菜色。

此外，尚有许多丰富的瘦身资讯，如减肥者的生活公约、运动瘦身雕塑曲线、减肥问答28问、减肥魔法收集篇等。

<<完美瘦身指南>>

作者简介

徐光华

学历：辅仁大学家政系毕业

现任：新光医院营养科助理

经历：新光医院社区民众减理班进阶课程讲师，实践大学社区妇女大学“营养与健康”课程讲师，餐饮卫生稽查管理讲习班“健康饮食制备”讲师，中餐烹调技术上丙级、乙级、素食技能鉴定评审。

<<完美瘦身指南>>

书籍目录

自序编辑手记一 减肥准则篇 4种法则检测环肥燕瘦 减肥者的生活公约二 减肥资讯 运动瘦身与曲线雕塑 减肥QA30问 减肥魔法搜集室 错误减肥与迷思三 减肥食谱篇 100大卡单点菜色 翡翠冬瓜夹 芥末北极贝、泰式青木瓜 四色虾仁 竹荪山药鸡汤 梅枣绿茶、红枣紫米粥 200大卡单点菜色 草虾水果卷 薏仁雪莲汤、鲜明奶酪 酸菜烧带鱼 韩式拌豆腐 什锦荞麦面 蛋卷、洋芋塔 300大卡单点菜色 400大卡营养早餐 500大卡均衡午餐 600大卡丰盛晚餐

<<完美瘦身指南>>

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>