

<<塑身英语通>>

图书基本信息

书名：<<塑身英语通>>

13位ISBN编号：9787313044389

10位ISBN编号：7313044380

出版时间：2006-6

出版时间：上海交通大学出版社

作者：克拉克

页数：224

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>

## <<塑身英语通>>

### 内容概要

常春藤又出了一系列好书！  
这些书分别是：《新闻英语通》、《书信英语通》、《笑语英语通》、《塑身英语通》和《格言英语通》。

《塑身英语通（附MP3光盘）》的涵盖面极广，举凡情书、慰问信、感谢函等均列入《塑身英语通（附MP3光盘）》中。

作者以浅显易懂的英语撰写，内容生动有趣，适合读者模仿练习。

这《塑身英语通（附MP3光盘）》可说是培养书信写作的最佳参考书。

《塑身英语通（附MP3光盘）》搜集各类笑话，每篇笑话均以隽永生动的英文撰写。

读者可以将《塑身英语通（附MP3光盘）》成背诵模板，在适当的场合讲述，一则可以增添轻松的气氛，二则练就流利的英语口语能力。

《塑身英语通（附MP3光盘）》是向美国瘦身专家直接购入版权出版的好书。

原作者以幽默却不失严谨的文笔道出塑身应有的正确观念。

读者念完《塑身英语通（附MP3光盘）》后不仅知道如何瘦身，也可提升英文阅读能力，可谓一举两得。

英文的格言若偶尔能运用在写作或口语之中，当可提升读者的形象。

《塑身英语通（附MP3光盘）》就是为此目的编写的。

每则格言均附应用篇，可供读者模仿练习。

<<塑身英语通>>

作者简介

作者：(美)克拉克 译者：赖世雄 邱佳皇 葛祖宏

## &lt;&lt;塑身英语通&gt;&gt;

## 书籍目录

- 1 Be realistic . 要务实一点。
- 2 Don ' t even call it a diet . 甚至不要称之为节食。
- 3 Make your diet / eating plan a healthy one . 让你的节食 / 饮食计划成为一个健康的计划。
- 4 Join a weight-loss program . 参加减肥课程。
- 5 Stay with the program. 减肥计划要执行到底。
- 6 Forget fad diets . 别管那些时下流行的节食方法。
- 7 shOW a little restraint . 克制一下食欲。
- 8 Conduct research on yourself . 对自己进行研究。
- 9 Eat a well-balanced diet . 饮食均衡。
- 10 Learn more about nutrition . 多了解营养。
- 11 Cut back on fat . 减少脂肪的摄取。
- 12 Zap the main culprits . 向主要的罪魁祸首说不。
- 13 Take your salad naked . 吃“纯”沙拉。
- 14 Use whipped butter or margarine . 使用搅打过的奶油或麦淇淋。
- 15 De-fat your meat . 去除肉类脂肪。
- 16 Put the nix on frying . 拒绝油炸品。
- 17 When you have to fry , use oil spray . 如果你必须油炸食物 , 使用喷油罐吧。
- 18 V~ / heu you do use oils , make sure they ' re low-fat . 当你真的要用油时 , 务必使用低脂油。
- 19 Skin the chicken . 鸡肉要去皮。
- 20 Substitute with soy . 多吃黄豆食物。
- 21 Cut a percentage point in your milk . 喝低脂牛奶。
- 22 Chuck high-fat cheese . 拒吃高脂肪奶酪。
- 23 Make plans for plain yogurt . 拟订饮用原味酸奶计划。
- 24 Don ' t skip breakfast . 早餐一定要吃。
- 25 Eat three meals a day—at least! 一天“至少”吃三餐!
- 26 Pile it on at lunchtime . 午餐吃得丰盛些。
- 27 Eat at least half your daily calories in complex carbohydrates . 日常摄取的卡路里中 , 至少要有一半是复合碳水化合物。
- 28 Bake potatoes . 烤马铃薯。
- 29 Slow down on salt . 少放点盐。
- 30 Spice it up . 加点香料吧。
- 31 Cut down on sugar . 少吃点糖。
- 32 Go fruity . 多吃水果。
- 33 Sweeten up with fruit juice . 用果汁来添加甜味。
- 34 Say “ cheerio ” to sugary cereals . 对甜麦片说“拜拜”吧!
- 35 Chew sugar-free gum . 嚼无糖口香糖。
- 36 Drink diet soda . 喝低糖汽水。
- 37 Use artificial sweeteners . 用人造代糖。
- 38 Be sober about alcohol . 清醒地面对含酒精饮料。
- 39 Diet Oil weekdays , splurge on weekends . 平日节食、周末大吃。
- 40 Lay low on (some) legumes . 减少摄取(某些)豆科植物。

<<塑身英语通>>

编辑推荐

常春藤又出了一系列好书！  
这些书分别是：《新闻英语通》、《书信英语通》、《笑语英语通》、《塑身英语通》和《格言英语通》。  
该系列书解说浅析易懂，全凭自学就可完全吸收。  
且书中均附正确通顺的译文及批注，并附CD，是不折不扣的有声书！

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>