

<<自然减肥食物>>

图书基本信息

书名：<<自然减肥食物>>

13位ISBN编号：9787501168774

10位ISBN编号：7501168776

出版时间：2004-12-01

出版时间：新华出版社

作者：吉特尔曼

页数：236

字数：120000

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>

## <<自然减肥食物>>

### 内容概要

《自然减肥食物》将向您介绍一些“超级”的减脂食品、香草、香料以及补充剂等，它们将帮助您在快速减脂的同时塑造最健康的身体。

50种超级减脂食品将促进您的新陈代谢，帮助您排除体内毒素并控制胆固醇和血糖指标。

近期关于这些食品的抗菌性的研究。

一些帮助减脂过程变得轻松、经济而又美妙的小贴士。

此书是美国营养学专家吉特尔曼新推出的力作，向被肥胖问题困扰的广大读者介绍了世界上最好的50种减肥食物，帮助人们在快速减脂的同时塑造最健康的身体，并使减肥过程变得轻松、经济、美妙。

<<自然减肥食物>>

作者简介

安·路易丝·吉特尔曼的书在全球已经热销百万册。她先后被美国《自我》杂志及《完全健康》杂志评为10大营养学家之一和21世纪最有影响力的医师。吉特尔曼在哥伦比亚大学获得了营养教育学的硕士学位，还经常出现在美国公共广播公司（PBS）和美国有线新闻网（CNN）的“早安

<<自然减肥食物>>

书籍目录

致谢序言第一章 减脂原料 苹果醋 蔓越橘 亚麻子油 亚麻子 柠檬 水第二章 减脂蛋白质 牛肉 鸡蛋 羔羊肉 鲑鱼 乳清蛋白第三章 减脂蔬菜 芦笋 西兰花 卷心菜 菜花 黄瓜 芜菁 甘蓝菜 南瓜 番茄 芥菜 西葫芦第四章 减脂水果 苹果 莓子 桃第五章 减脂调味料 八角 辣椒 肉桂 丁香 芫荽 土茴香 小茴香 芥末 洋茴香子 蒜 姜 西芹第六章 令人惊叹的减脂食物第七章 减脂补充剂第八章 减脂预算

<<自然减肥食物>>

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>