

<<轻松瘦身10公斤>>

图书基本信息

书名：<<轻松瘦身10公斤>>

13位ISBN编号：9787501934911

10位ISBN编号：7501934916

出版时间：2002-01

出版时间：中国轻工业出版社

作者：陈思廷

页数：137

字数：150000

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>

<<轻松瘦身10公斤>>

内容概要

主体内容包括。

“内容篇”：揪出肥胖因子、试算标准体重、制定目标体重；“入门篇”：提供瘦身DIY食谱、选择
外食要领、简易运动法与生活小叮咛；“基础篇”五大营养要素开讲、量身定做瘦身公式、自己设计
减肥食谱；“提高篇”不再牺牲口福，却能控制摄入热量的快乐饮食法；“成就篇”持久不复胖的三
步法，与肥胖永远说再见。

<<轻松瘦身10公斤>>

作者简介

陈思廷：台北医学院药学系毕业，美国威斯康辛州立大学食品营养硕士，具有台湾药剂师执照及美国营养师学会会员资格；并荣获1998年美国生活形态顾问学会合格体重控制顾问资格。

曾任美商威望股份有限公司台湾分公司产品副经理、百灵佳殷格翰股份有限公司保健产品部销

<<轻松瘦身10公斤>>

书籍目录

自序：你也可以半年内减掉10公斤【观念篇】完全瘦身计划 超级瘦身3合1 你真的该减肥吗？

你为什么会胖？

你自己就是最好的体重控制专家【入门篇】第一星期·轻松瘦身计划 第一星期·瘦身饮食计划 第一星期·瘦身运动秘方 第一星期·加速瘦身的生活叮咛【基础篇】第二星期·加强瘦身计划 第二星期·瘦身饮食必修营养学分 第二星期·加强瘦身的运动窍门 第二星期·加强瘦身的生活主张【进阶篇】第二个月·快乐瘦身计划【成就篇】第四个月·保持身体计划【瘦身Q&A】完全瘦身疑惑解析

<<轻松瘦身10公斤>>

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>