

<<每日轻松控制体重>>

图书基本信息

书名：<<每日轻松控制体重>>

13位ISBN编号：9787501947843

10位ISBN编号：7501947848

出版时间：2005-02

出版时间：中国轻工业出版社

作者：（英）哈特维奇

页数：143

字数：40000

译者：陈敏

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>

<<每日轻松控制体重>>

内容概要

如何控制造成肥胖的垃圾热量；如何获取以促进健康瘦身的高品质热量。

时尚美眉不必谈“热”色变，没有热量，再婀娜妩媚的身材都不可能维持长久，而美则更无从谈起！

众所周知，节食并不能长久保持完美身材，而减肥也不一定非要跟脂肪说拜拜！

提供各类食物的热量和营养素含量速查，让你轻松掌控自己的身材，轻松控制体重！

<<每日轻松控制体重>>

书籍目录

第一部分 高品质热量的获取与垃圾热量的控制 热量并非总是造成肥胖的罪魁祸首 我们需要多少热量
第二部分 控制体重必需的碳水化合物、蛋白质和脂肪 碳水化合物与控制体重 蛋白质与健康 脂肪与健康 碳水化合物、脂肪和蛋白质表 水果 坚果和种子 蔬菜和豆类 蔬菜类菜肴 肉类和肉类菜肴 鱼类和鱼类菜肴 乳制品 脂肪和油类 谷类、麦片、面包 饼干、蛋糕、布丁 糖制品 汤和沙司 泡菜和开胃品 饮料第三部分 控制体重必需的维生素、矿物质和微量元素 健康控制体重需要维生素的参与 维生素表格 水果 坚果和种子 蔬菜和豆类 蔬菜类菜肴 肉类和肉类菜肴 鱼类和鱼类菜肴 乳制品 脂肪和油类 谷类、麦片、面包 饼干、蛋糕、布丁 糖制品 汤和沙司 泡菜和开胃品 饮料 矿物质与良好的体形 身体健康必不可少的微量元素 矿物质和微量元素表 水果 坚果和种子 蔬菜和豆类 蔬菜类菜肴 肉类和肉类菜肴 鱼类和鱼类菜肴 乳制品 脂肪和油类 谷类、麦片、面包 饼干、蛋糕、布丁 糖制品 汤和沙司 泡菜和开胃品 饮料第四部分 控制体重必需的饮食 饮食与节食 饮食计划

<<每日轻松控制体重>>

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>