

图书基本信息

书名 : <<健康100% : 营养IQ、减肥IQ>>

13位ISBN编号 : 9787505717633

10位ISBN编号 : 7505717634

出版时间 : 2002-01

出版时间 : 中国友谊出版公司

作者 : 赵思姿,朱春梅

页数 : 160

字数 : 236

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>

内容概要

减肥真的很难吗？

多少人尝试过冷热煎熬的三温暖（冷热水浴）危害身体机能的减药，价格昂贵的瘦身中心，但依然效果不显，甚至一再失败，从而视减畏途，任由体重扶摇直上。

但专业营养师说，减肥其实很简单！

只要掌握饮食的原则，你依然可以快乐享用美味三餐的情况下，轻松达成减肥目标！

健康100%之《减肥IQ》一书逐一分析了人生每一阶段的肥胖主因，包括婴儿期、幼儿期、学龄期、青春期、成年期、老年期及妇女特殊的怀孕期及更年期，并提供了每一阶段正常的饮食原则，作者更以其专业知识及助人减肥成功的经验，精心撰写了适合不同阶段的减肥菜单，帮助你放心吃、真享“瘦”！

作者简介

赵思姿，台湾中山医学院毕业。

曾任台安医院临床营养师，文化大学食品营养系兼任讲师。

现任台安医院保健组营养师、体重控制班负责人、门诊、健诊营养师、FM90.1健康电台“健康营养教室”主持人。

朱春梅，台湾报业资深美容瘦身专栏记者。

书籍目录

上册

推荐序 正确饮食方为保健之道

序言 全方位健康饮食

第一章 吃得正确，活得健康

第二章 吃出聪明的食物

第三章 捍卫心脏的食物

第四章 强化骨骼的食物

.....

下册

序言

1 克服肥胖并不难

2 最经济有效的减肥法

导读 一生的营养观念

第一章 别把宝宝的细胞撑肥 婴儿期营养把关

第二章 小孩吃得多，就长得好吗 幼儿期食量把关

第三章 钱多时汉堡随便吃吗 学龄期热量把关

第四章 压力大饮食不正常 青春期饮食习惯把关

.....

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>