第一图书网, tushu007.com

<<四季瘦身茶饮>>

图书基本信息

书名：<<四季瘦身茶饮>>

13位ISBN编号：9787506427210

10位ISBN编号：7506427214

出版时间：2003-9-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：张家蓓,余淑美

页数：83

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

一般人常把体重的波动当做减重的惟一指标，却未考虑减掉的到底是不是身体内的脂肪。比如说，禁食曾被认为是快速减肥的一种战术，但是禁食会给身体处于养分只出不进的状态，而且减去的主要是水和肌肉，在恢复正常饮食后体重很容易反弹，甚至还会产生疲劳和头晕等能量缺乏的情况。

想要减重的人如果掌握了季节和减肥之间的关系，相信你的减肥大业一定会成功！

本书依季节的不同，选择不同的瘦身茶饮，再搭配简单的运动、穴位按摩方法，介绍了５０种左右的茶饮、瘦身美食的制作方法，在“瘦身小看板”上提供了每一配方的营养功效，并指出适宜人

第一图书网, tushu007.com

<<四季瘦身茶饮>>

书籍目录

春 · 夏篇打破减肥迷思“ 雄伟 ”身材不是一天造成的瘦身新观念身材窈窕非梦事一天1小时走出好身材按摩+运动瘦身效果加倍减重经验分享善用茶饮轻松窈窕春夏减肥重点纤体茶饮美食当前——预防篇柠檬苦瓜茶薄荷奶茶柠檬草茶消渴茶吃太多——治疗篇花粉茶玫瑰蜜枣茶&洛神玫瑰茶三花减肥茶锦葵茶蒲公英茶三仁茶腹婆茶金橘蜜枣茶柠檬醋瘦身青草茶决明山楂茶&黄金桂花茶瘦身美食凉拌木瓜拌洋葱魔芋拌酸味甜椒香草腌小番茄凉拌木耳苡仁绿豆汤酸奶沙拉酱绿茶果冻秋、冬篇

章节摘录

喝茶瘦身　　消渴茶　　适用：因天气热造成食欲增加，口渴者。
忌用：孕妇，肠胃虚弱，经常出现大便软黏情形者。
使用方法：一周二、三次　　材料：天花粉6克，生地6克，莲藕汁半杯　　做法：将天花粉，生地，150毫升水煮沸放凉后，与莲藕汁混合，分2次喝完　　瘦身小看板　　这道茶饮对于因为天气热造成食欲增加，口渴，十分有效，甚至可治疗初期的胃溃疡，口舌生疮。
此方还可以加入莲子心三四枚，冲入50毫升沸水，焖10分钟。
天花粉能生津止渴，可以降低胃火旺所造成的饥饿感，因为有通经的作用，所以若是有孕

媒体关注与评论

四季瘦身茶饮大公开　搭配运动和按摩　减肥轻松又健康　窈窕身材不再是梦想！

编辑推荐

本书依季节的不同，选择不同的瘦身茶饮，再搭配简单的运动、穴位按摩方法，介绍了５０种左右的茶饮、瘦身美食的制作方法，在“瘦身小看板”上提供了每一配方的营养功效，并指出适宜人群和忌用人群，简单实用。

第一图书网, tushu007.com

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