

<<纤体魔法-100种经过验证的减重>>

图书基本信息

书名：<<纤体魔法-100种经过验证的减重塑形秘方.魔鬼身材吃出来>>

13位ISBN编号：9787530445594

10位ISBN编号：7530445596

出版时间：2010-2

出版时间：北京科学技术出版社

作者：安娜·赛尔比

页数：127

译者：王琪译

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>

## <<纤体魔法-100种经过验证的减重>>

### 内容概要

你知道人苗条的秘密是什么吗？

有没有想过可能有一些你不知道的纤体妙法呢？

不用再苦苦探求了，这本《纤体魔法》就将呈现给你最行之有效的减重方法——包括低血糖指数、低血糖负荷、低碳水化合物、低卡路里、低脂和排毒的食材。

安娜·赛尔比会告诉你为什么樱桃甜甜的，却有着不高的血糖指数；燕麦是怎样帮助血管减少对糖类的吸收并维持血糖水平，从而降低我们对食物的渴望；甜菜根是最好的清道夫，帮助减少毒素；还有为什么美味油腻的意大利乳清干酪，其实脂肪含量很低。

这一切都会从书中找到答案，配合易查找的纤体标识符和营养美食，你一定可以越吃越瘦！

<<纤体魔法-100种经过验证的减重>>

作者简介

安娜·赛尔比是国际著名的保健作家。

她是17本保健类畅销书的作者，并撰写英国多家报纸的专栏，如《金融时报》、《泰晤士报》、《星期日泰晤士报》等等。

## <<纤体魔法-100种经过验证的减重>>

### 书籍目录

#### 引言

#### 水果

西瓜, 菠萝, 猕猴桃, 葡萄, 桃, 无花果, 苹果, 杏, 甜瓜, 梨, 芒果, 香蕉, 木瓜, 西梅, 樱桃, 浆果, 橙子, 柠檬, 酸橙, 西柚

#### 蔬菜

红薯, 胡萝卜, 洋葱, 马铃薯, 大蒜, 韭葱, 块根芹, 樱桃萝卜, 西红柿, 红甜椒, 鳄梨, 甜菜根, 黄瓜, 小胡瓜, 蘑菇, 西兰花, 洋葱, 芦笋, 菊苣, 菠菜, 豆瓣菜, 卷心菜, 羽衣甘蓝, 茄子, 生菜, 苎麻, 酸模, 芹菜, 茴香, 海草

#### 谷物和豆类

碎小麦, 黑麦, 燕麦, 野米, 糙米, 欧车前, 藜麦, 大麦, 全麦意大利面团, 兵豆, 鹰嘴豆, 黄豆, 豆芽, 苜蓿芽

#### 坚果和种子

坚果, 松子, 种子

#### 蛋白质

三文鱼, 鲭鱼, 沙丁鱼, 鳕鱼, 金枪鱼, 牡蛎, 对虾, 鸡肉, 火鸡, 动物肝脏, 山鹑, 鹿肉, 鸭肉, 鸡蛋, 豆腐

#### 奶制品

低脂奶酪, 意大利乳清干酪, 清爽干酪, 生物活性优酪乳, 低脂牛奶

#### 饮品

绿茶, 花草茶, 水, 果汁, 思慕雪

#### 油, 香草, 香料, 调味品

橄榄和橄榄油, 蜂蜜, 角豆, 蔬菜汤粉, 香料, 辣椒, 香草, 姜



<<纤体魔法-100种经过验证的减重>>

章节摘录

版权页：插图：

<<纤体魔法-100种经过验证的减重>>

编辑推荐

<<纤体魔法-100种经过验证的减重>>

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>