

<<吃出身材健美>>

图书基本信息

书名：<<吃出身材健美>>

13位ISBN编号：9787537532914

10位ISBN编号：7537532915

出版时间：2006-1

出版时间：河北科学技术出版社

作者：顾奎琴

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>

## <<吃出身材健美>>

### 内容概要

“美从食中来”系列之一，介绍了各种保持身材健美的饮食。包括增高助长的饮食调养、骨骼健美与饮食、美乳丰胸的饮食调养、美腿美臀的饮食养护、减肥瘦身的饮食调理、增重丰体的饮食调理等。拥有本书，就等于拥有健美身材与健康体魄。

## <<吃出身材健美>>

### 作者简介

顾奎琴，曾任中国人民解放军总医院主管营养师。  
创办了中国食疗网并担任北京润泽堂食疗医学研究院董事长和北京天和堂食疗研究院院长。  
现受聘于中央电视台《健康之路‘健康星’》栏目顾问。  
同时还兼任国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药膳研究会理事、烹饪专业委员会副

<<吃出身材健美>>

书籍目录

一、增高助长的饮食调养 (一) 增高助长与饮食的关系 (二) 具有增高助长作用的食物 (三) 增高助长食疗方 (四) 钙与增高助长 (五) 铁与增高助长 (六) 锌元素与增高助长 (七) 磷元素与增高助长 (八) 碘与增高助长二、骨骼健美与饮食 (一) 骨骼健美的饮食调理 (二) 具有强壮骨骼作用的食物 (三) 强筋壮骨食疗方三、美乳丰胸的饮食调养 (一) 乳房健美的饮食调养 (二) 美乳丰胸食疗方四、美腿美臀的饮食养护 (一) 美臀细腰的饮食护养 (二) 美腿秀足的饮食养护五、减肥瘦身的饮食调理 (一) 肥胖的原因及诊断标准 (二) 肥胖的饮食防治 (三) 减肥瘦身食物 (四) 低热量减肥食谱 (五) 减肥食疗方六、增重丰体的饮食调理 (一) 消瘦的饮食调养 (二) 具有增重健肌作用的食物 (三) 增重丰体食疗方

<<吃出身材健美>>

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>