

<<大胆吃轻松瘦>>

图书基本信息

书名：<<大胆吃轻松瘦>>

13位ISBN编号：9787538139709

10位ISBN编号：7538139702

出版时间：2003-7

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：李碧榆

页数：183

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>

## <<大胆吃轻松瘦>>

### 内容概要

美食当前，尽管垂涎三尺，正在瘦身的你，是否举棋不定？

不用怕！

本书告诉你：想瘦身，大胆吃就行了！

屡减不瘦的你，陷进了哪些误区？

健康瘦身的美食有哪些？

哪些良好习惯能让人天天瘦？

如何大胆吃，也能轻松瘦？

掌握了以上窍门和知识，馋嘴又爱美的美眉就不必再为节食烦恼了！

<<大胆吃轻松瘦>>

书籍目录

序 爱吃一族必备手册身陷误区好难瘦 TAKE 1 吃素不吃荤 TAKE 2 吃维生素餐减肥 TAKE 3 拒绝米饭不会瘦 TAKE 4 低脂肪饮食可减肥 TAKE 5 水果当饭吃可以减肥吧 TAKE 6 光吃“肉”也能减肥吗？ TAKE 7 减肥产品瘦身快 TAKE 8 高纤维饮食可减肥 TAKE 9 断食减肥法 TAKE 10 洗血减肥法 TAKE 11 做桑拿、泡温泉也减肥 TAKE 12 酸奶减肥法 TAKE 13 做运动一定可以减肥 TAKE 14 少吃一餐可以瘦选对美食健康瘦 TAKE 15 土豆 TAKE 16 萝卜 TAKE 17 冬瓜 TAKE 18 茄子 TAKE 19 辣椒 TAKE 20 西红柿 TAKE 21 蒟蒻 TAKE 22 银耳 TAKE 23 大蒜 TAKE 24 磨菇 TAKE 25 苹果 TAKE 26 香蕉 TAKE 27 柠檬 TAKE 28 玉米 TAKE 29 山楂 TAKE 30 大豆 .....习惯良好天天瘦大胆吃，轻松瘦  
后记附录

<<大胆吃轻松瘦>>

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>