

<<瘦身蔬果浴>>

图书基本信息

书名：<<瘦身蔬果浴>>

13位ISBN编号：9787538143058

10位ISBN编号：753814305X

出版时间：2005-1

出版时间：辽宁科学技术

作者：简芝妍

页数：160

字数：100000

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>

<<瘦身蔬果浴>>

内容概要

现代女性对自身的要求很高，爱美是女人的天性，女性总是希望自己的身材更为苗条，穿衣更有架子，尤其到了夏季，肥厚的脂肪让女性无法穿着自己喜爱的衣服时。

但看着五花八门的减肥瘦身方法与课程，以及各种瘦身产品，有时真不知道如何选择！

相信爱美的您也经常有这样的烦恼吧！

本书给您提供了一种运用天然蔬果的自然方法，让您洗出窈窕吃得健康。

本书中介绍的蔬果瘦身浴是爱洗澡的您不可错过的瘦身方法喔！

本书教您各种运用蔬菜与水果的减肥方法，包括各种开胃菜、主菜、粥、汤与果汁、茶饮等。

通过各种多元化的食谱规划，您可以化解“减肥餐很难吃”的心理障碍，本书中提供的食谱都是根据蔬果本身的营养与减肥疗效设计的，在计划上尽量以少油的方式烹调，但绝对能够给您美味、可口的饮食口感。

让您既享有美味的饮食，同时又能够有效地瘦身。

<<瘦身蔬果浴>>

书籍目录

序言Part 1 泡澡减肥篇 一、蔬果瘦身浴 薄荷草莓浴 橘子皮浴 辣椒泡浴 芦荟泡浴 柠檬泡浴 西瓜皮浴 西红柿泡浴 黄瓜泡浴 菠萝泡浴 柚子皮泡浴 芒果瘦身按摩浴 二、洗澡减肥的辅助方法 热水淋浴减肥法 冷热水交替淋浴减肥法 运动泡浴减肥法 半身沐浴减肥法 橘子皮瘦身按摩 木瓜瘦身按摩 酪梨瘦身按摩 三、简易瘦身运动法 抬腿运动 踏步运动 呼吸练习运动 蹲步练习运动 腹部呼吸练习运动Part 2 蔬果的瘦身料理 一、瘦身蔬果饮料DIY 二、改善双下巴的小运动 三、减肥时的小禁忌 四、蔬果瘦身主食 五、1分钟瘦颈部运动 六、蔬果瘦果粥 七、蔬果瘦身汤 八、1分钟局部减肥小运动 九、蔬果瘦身开胃菜 十、有效保持减肥效果的进食法

<<瘦身蔬果浴>>

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>