<<西红柿汤7日轻松减肥>>

图书基本信息

书名：<<西红柿汤7日轻松减肥>>

13位ISBN编号：9787802200302

10位ISBN编号：780220030X

出版时间：2006-8

出版时间：中国画报出版社

作者：河合知则

页数：71

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>

<<西红柿汤7日轻松减肥>>

内容概要

本书第一次公开了作者河合知则介绍的“西红柿汤减肥法”！
都是用蔬菜做出来的美味佳肴，所以不用担心存在有害物质，而且好吃、经济、实惠。
只需7天时间，便可以展现自内而外的惊人效果。

本书内容主要包括：简单！

美味！

西红柿汤的做法；7天的西红柿汤减肥之旅；如何避免吃腻西红柿汤；辅助“西红柿汤减肥法”的伸展与练习；9位练习者的7天全部菜单；防止反弹的食物……

<<西红柿汤7日轻松减肥>>

作者简介

河合知则，医疗法人社团河合会、新仓敷胃肠肛门外科内科院长。
医学博士。
所在医院也有肥胖患者，针灸、中医等东方医学被广泛应用到治疗中。
多次接受报纸、电视等媒体的采访。

<<西红柿汤7日轻松减肥>>

书籍目录

前言西红柿汤可以减肥？

蔬菜的功效简单！

美味！

西红柿汤的做法西红柿汤大家都适合！

开始西红柿汤减肥之前Let's try！

那么，开始7天减肥之旅吧！

第一天，只有汤和水果的一天第二天，只有汤和蔬菜的一天第三天，第一天和第二天的结合第四天，汤、香蕉、脱脂奶或无脂奶第五天，汤、肉和西红柿的一天第六天，汤、肉和蔬菜的一天第七天，汤、糙米、新鲜果汁的一天为避免吃腻西红柿汤而使用的香料及其功效第五天与第六天的配汤（红甜菜肉汤式、普鲁旺斯鱼汤、豆腐火锅、茄莴丝冷面）辅助减肥的轻松伸展与练习9位体验者7天的全部菜单防止反弹的食物0&A

<<西红柿汤7日轻松减肥>>

章节摘录

书摘 洋葱，据说是人类文明诞生以来最古老的药物之一。在古代美索布达米亚(西南亚地区)，洋葱几乎可用来医治所有的疾病。洋葱具有恢复疲劳和镇静、缓解人的焦躁情绪以及消除失眠的作用。值得注意的是洋葱可以降低血压、血糖和胆固醇，预防血管类疾病。另外，它还可以阻止脂肪的形成，具有溶解由高脂肪食品形成的血栓的作用，即使加热也不会影响其效果。

高脂肪食品汉堡包中所夹的洋葱、煎蛋卷中的炒洋葱、比萨上的洋葱碎末等都是根据这个原理来进行搭配的。

圆白菜在全世界广泛种植，它原产于地中海沿岸。

菜花、西兰花以及我们所熟悉的紫色的甘蓝都和圆白菜一样，属于油菜科。

圆白菜中含有丰富的维生素C和维生素U，有助于黏膜组织的恢复，另外还含有多种抗酸化物质。

圆白菜不仅可以促进消化，还有预防感冒、消除疲劳、美白肌肤、消除便秘、改善贫血、缓解精神压力等多种作用。

圆白菜中含有的维生素C和维生素U都易溶于水，如果烹炒，量就会减少，因此做成汤一起吃比较好。

肠胃不好、体质虚弱的人，尽量不要吃凉的，加热后再吃比生吃要好。

.....

<<西红柿汤7日轻松减肥>>

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>