

<<卡路里控制宝典>>

图书基本信息

书名：<<卡路里控制宝典>>

13位ISBN编号：9787806465806

10位ISBN编号：7806465804

出版时间：2003-1

出版时间：上海文化出版社

作者：刘育文 编

页数：52

字数：42000

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>

<<卡路里控制宝典>>

内容概要

吃不胖密技大公开 [赴会前必熟读] 9条吃不胖教条 超贴心实战小招数，让你在派对中既可以人气高涨，又不会吃太多。

[赴会时必谨记] 8大聚餐陷阱 最容易让你变胖的8种餐点，《秀》瘦身招数让你避开致肥地雷。

[聚餐时要多吃] 8大越吃越青春的健康战士 派对中你一定要多吃的食物，营养丰富又高纤低卡，让你气色好身材棒。

[聚餐时要小心] 怎样喝酒不发胖 容易忽略的卡路里就是酒，选低卡的酒，让你享受狂欢又不必担忧体重增加。

狂饮暴食吃太多抢救锦囊 [派对后最危险] 派对疲惫“电视餐”后遗症 参加派对好累，接着几天的休息，就看电视吃速食吧，不过要小心高卡陷阱找上你。

[派对后最热门] 5种著名消脂茶的神奇功效 来杯消脂茶吧，听说会狂泻，到底真的有用吗？是排水还是排脂呢？

[派对后最聪明] 5大法则加速新陈代谢 给你聪明的餐饮法则，让你加速新陈代谢，自然就变瘦。

[派对后最健康] 回归自然的生机饮食 想要身体感觉清爽，来吃几天生机饮食吧，保证让你回复轻盈舒畅。

<<卡路里控制宝典>>

书籍目录

Part 1 Party hot狂欢派对吃不胖秘技大公开 [赴会前必熟读]9大吃不胖教条 超贴心实战小招数,让你在派对中既可以人气高涨,又不会吃太多 [赴会时必谨记]8大聚餐陷阱 最容易让你变胖的8种餐点,《秀》瘦身招数让你避开致肥地雷 [聚餐时要多吃]8大越吃越青春的健康战士 派对中你一定要多吃的食物,营养丰富又高纤纸卡,让你气色好身材棒 [聚餐时要小心]怎么样喝酒不发胖 容易忽略的卡路里就是酒,选低卡的酒,让你享受狂欢又不必担心体重增加Part 2 Party after狂饮暴食 吃太多抢救锦囊 [派对后最危险]派对疲惫 电视餐后遗症 参加派对好累,接着几天的休息,就看电视吃速食吧,不过要小心高卡陷阱找上你 [派对后最热门]5种著名消脂茶的神奇功效 来杯消脂茶吧,听说会狂泻,到底真的有用吗?
是排水还是排脂呢?
[派对后最聪明]5大法则加速新陈代谢 给你聪明餐饮法则,让你加速新陈代谢,自然就变瘦 [派对后最健康]回归自然的主机饮食 想要身体感觉清爽,来吃几天生机饮食吧,保证让你回复轻盈舒畅Part 3 Ask 秀MOOK你最常有的关于 食物的困惑 [主良困惑]淀粉是发胖凶手吗?
[美容食品困惑]吃美容食品真的可以变美吗?
[小点心困惑]吃零食也会让你发胖吗?
[关于牛奶的困惑]你会喝牛奶吗?
[瘦身餐困惑]体验6大瘦身餐健康指数Part 4 Low calories 派对低卡完全控制 [主人全配备]准备派对最常犯错误 [烹调全配备]超完美15道低卡餐饮 [低卡全配备]随身卡路里表

<<卡路里控制宝典>>

编辑推荐

生活质量不断提高，女性也越来越注重自身保养和装扮。除了一版再版的《妇女生活大全》外，一批时尚美容类书籍异军突起。《秀——MOOK》丛书则因海外著名的女性读物出版机构提供版权，全面反映最新时尚而为青年女性青睐，丛书中的《卡路里控制宝典》、《最IN护肤彩妆技巧200招》均为美眉们的首选；《潮流女装》因收有大量新款夏装已被心急的女孩收入囊中。

<<卡路里控制宝典>>

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>