# <<享瘦美食-享受健康的美食减肥法>>

#### 图书基本信息

书名: <<享瘦美食-享受健康的美食减肥法>>

13位ISBN编号:9787807400134

10位ISBN编号:7807400137

出版时间:2007-1

出版时间:上海文化出版社

作者:小风

页数:99

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

### <<享瘦美食-享受健康的美食减肥法>>

#### 内容概要

便利店和快餐店也有健康选择,忙人也有忙人的健康吃法,教会你的身体燃烧脂肪,让你吃得多,也能瘦得快。

让有氧运动为你消脂减肥。

附简易居家食谱、基础烘焙小点心,还有地中海异域美食。

健康、简单又美味! 百分百低卡路艰苦享瘦美食DIY!

本书介绍了百余种纯天然有机营养食材,几十道精致美味的佳肴,为你量身打造纤体膳食,通过严格 控制卡路里和脂肪的摄入量,美食、瘦身两不误,让你在饱食美味的同时永远保有一副窈窕曼妙的好 身材!

进入布琳的美女私房菜馆,享受身轻如燕的奇妙之旅,让你一次瘦个够!

### <<享瘦美食-享受健康的美食减肥法>>

#### 作者简介

小风,上海复旦大学英美语言文学学士,拥有国际健身教练证书,曾获欧洲蓝带餐饮管理学位,并在美国加州烹饪学院主修西点烹饪。

她综合了自己在纽约、旧金山、巴黎等国际大都市的游历,并结合了对健康膳食的体验,在上海创办了"膳趣健康膳食"餐厅(www.zentral.com.cn),

### <<享瘦美食-享受健康的美食减肥法>>

#### 书籍目录

前言第一章珍珠奶茶,还是水果核桃加酸奶第二章餐餐吃饱,也能减肥吃饱,但不堆积热量避免"白色"解馋又不影响身材的小窍门 控制分量第三章让身体燃烧脂肪肌肉的多少决定你消耗的热量如何增加肌肉,提高代谢有氧运动:有益心肺,燃烧脂肪盲目节食或超负荷运动=教会你的身体储存脂肪要苗条,吃早餐少食多餐,减肥不难第四章哪个热量高,薯片还是汉堡高热量的陷阱:零食篇高热量的陷阱:饮料篇"健康食品"隐藏的高热量第五章忙人的健康吃法中餐日本料理东南亚菜西餐快餐便利店附录一特别推荐的超级食品附录二健康美味的简易食谱

# <<享瘦美食-享受健康的美食减肥法>>

章节摘录

插图

# <<享瘦美食-享受健康的美食减肥法>>

#### 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