

<<低卡美食>>

图书基本信息

书名：<<低卡美食>>

13位ISBN编号：9789621445957

10位ISBN编号：9621445957

出版时间：萬里機構

作者：陳國賓 著

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>

<<低卡美食>>

内容概要

所有想瘦身減肥的人士都要明白「減肥無捷徑」這一個大道理，大多數肥胖都是後天的飲食和生活習慣因素而起，從食物而來的熱量不會無端消失，將脂肪推散亦不等於將脂肪推離身體。當我們拒絕為自己囤積過量的體重尋找各種藉口，從新認定肥胖是飲食量和運動量之間的失衡，才會認真面對個人的生活習慣，認真地改善自我的飲食習慣，一步一步達致健康體重的目標。

<<低卡美食>>

作者簡介

陳國賓，畢業於香港中文大學食品及營養科學系，其後專往英國列斯都市大學進修醫療營養學，並考獲基層健康護理碩士學位。

回港後加入衛生署，負責長者膳食治療及社區營養推動活動。

其後加入香港幼兒教育及服務聯會健康生活小組，積極參與社區健康推廣活動。

為《明報》、《TVB周刊》、《New Monday》、《OURS》、《Baby親子雜誌》、《Parents》撰寫食譜專欄。

現為《都市閒情 - 食乜（食送）》主持及新城知訊台《智慧創富》嘉賓主持。

亦擔任香港中文大學公共醫療學院營養課程和食品及營養科學校外課程兼任講師、醫管局健康資訊天地營養顧問及香港中文大學食品成分資料庫成員。

<<低卡美食>>

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>