

<<瘦得漂亮>>

图书基本信息

书名：<<瘦得漂亮>>

13位ISBN编号：9789866266522

10位ISBN编号：9866266524

出版时间：華威國際事業有限公司

作者：申載鏞 著
郭庭綺 译

页数：144

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>

<<瘦得漂亮>>

內容概要

瘦得漂亮！

韓國少女天團瘦出健康好氣色的飲食配方大公開 想知道韓國當紅少女偶像團體維持身材與好氣色的祕密嗎？

讓韓國朝鮮時代的重量級醫書《東醫寶鑑》，教你也能用吃的輕鬆減重，不挨餓！不復胖！

韓國美女其實不是靠整型！

她們靠的是 - 朝鮮時代流傳百代的重量級醫書《東醫寶鑑》為基礎的飲食療法來維持她們不上妝也能擁有的好氣色。

韓國中醫學博士編撰+台灣營養專家審訂+無名人氣正妹部落客推薦 當韓國傳統醫學，遇上台灣現代營養專家，創作出輕鬆簡單飲食料理，針對女性及上班族的健康調理，就是讓女孩充滿魅力的祕密！

無名人氣正妹部落客的強力推薦，三種不同層面的專業角度，讓所有女生吃得安心、瘦得漂亮！

少女時代瘦身食譜×料理熱量精算 韓國人氣女子團體「少女時代」的專門食譜，可愛精緻的手繪食譜、簡單易取得的食材，適用於任何年齡的女生！

食譜內食材所變化的料理，簡單易學，讓你輕輕鬆鬆用吃的就能消脂！

全書料理皆由營養學博士審訂，精細的熱量計算讓你吃得放心，不用再擔心熱量過高，也能吃到色香味俱全的完美料理！

【本書特點】 韓國 中醫國家考試榜首 申載鏞博士 撰寫 國立中興大學 食品暨應用生物科技系學博士 郭庭綺 審訂 無名小站 人氣正妹部落客 小佳 推薦 韓國朝鮮時代醫書《東醫寶鑑》為基礎的飲食療法，大公開！

?維持健康與美麗不必傷荷包。

?從少女到阿嬤都適用的飲食療法，讓女人一輩子由內而外散發美麗光采。

?減肥是女人一輩子的課題，只要吃對食物就能瘦。

不可不知！

剖析韓國女性維持身材與氣色的傳統秘方。

當你了解自身體質的小訣竅，隨時檢視健康狀況，不用動刀、不必挨餓，就能靠自己就能保持年輕、窈窕與美麗！

【內容簡介】 韓國女生禮儀合度的好身材跟好氣色，除了醫美學術發達以外，內在調理更是重要！

韓國傳統飲食深受中國影響，尤其是儒家思想、飲食習慣和禮儀制度，並且深信飲食能治病，因此對於食療及順應四時的養生觀念非常重視。

韓國飲食特色是以營養價值與特殊氣味聞名，以最有名的泡菜為例，泡菜是一種發酵的辣白菜，隨著發酵，泡菜會產生乳酸菌，有效抑制腸內病菌，有淨化腸胃的功能，因此，有助於預防成人病，對肥胖、高血壓...等也有良好的效果。

《東醫寶鑑》於西元1610年著成，其作者是有名的韓劇《醫道》中的主角 - 許浚，而《東醫寶鑑》在韓國醫學史上的地位，相當於中國的《本草綱目》，在東方的中醫歷史中有著不可否認及抹滅的價值與功用。

本書用現代化的方式解釋《東醫寶鑑》這本千古流傳的重要醫學之作，讓傳統的飲食療法運用並融入在現代人的飲食習慣之中，並且針對現代女性，從少女到上班族，從孕婦到更年期婦女，做全方位有益且有效的飲食療法，讓每個不同階段的女性從頭到腳、從裡到外都調理得完美而且無懈可擊。

<<瘦得漂亮>>

書籍目錄

1.1 0種你/妳要知道的自我體檢小撇步 2.女人們，身體警訊響不停？

韓國女性健康美麗的祕訣大公開！

女性特有的症狀幾乎都是與荷爾蒙的變化和子宮相關，內分泌失調導致身體警訊響個不停！

擔心身體健康從調整飲食習慣開始，由內而外的亮麗光采不只美麗，更是健康有活力。

(1)由內而外散發好氣色 貧血？

我不想當現代林黛玉18 月經不規律，真是不方便啊~22 每個月來一次痛一次的經痛26 頻尿、排尿疼痛是膀胱炎30 預防及治療子宮腫瘤34(2)完美無瑕零缺點 改善皮膚粗糙的美容料理38 黑痣雀斑不要來！

42 我要當貴婦不要富貴手46 好想要健康頭皮和滑順髮質喔50 早晨起來怎麼老是浮腫？

！

54 難以啟齒的外陰部發炎與帶下症解決辦法58(3)孕媽咪調養記 明明身體健康，但就是母乳不夠62 後腹疼痛、乳腺炎，產後身體好虛弱...66 身體浮腫、尿蛋白？

原來是妊娠毒血症！

68 天啊好想吐，嚴重害喜！

72 3.上班族，腰酸背痛好難受？

每天不是待在辦公室久坐，就是在外風吹雨淋地跑業務，長期下來，不只身體累積的疲勞無法得到釋放，又因為是外食族，體內累積了許多危害健康的因素！

想得到妥善的改善從改變飲食習慣開始！

久坐久站都不是問題 長期久坐或久站，腰好痠痛76 冷氣吹習慣，患有偏頭痛80 工作壓力大，肩膀像扛了重擔子84 眼睛疲勞問題多88 上班族健康保障92改變習慣是瘦身的的第一步 體重默默增加

找出原因，改變飲食習慣！

94 身體的健康狀況變差 改善飲食與生活習慣!96令人煩惱的檢查數值 血壓高 肥胖Out！

減少食用鹽和鈉100 血糖值高 肥胖Out！

多食用植物纖維101 膽固醇數值升高 減少脂肪質的攝取102 中性脂肪增多 避免過量飲食103 性格檢測抵抗力104 容易生病的性格檢測105 大腦的健康也要檢測106 4.瘦身減肥實踐計畫！

Start！

減肥不需要挨餓節食！

吃對方法，妳就能輕鬆瘦！

大多數的女人終其一生都在與肥胖對抗，想減肥卻又克制不了美食的誘惑！

節食挨餓是錯誤的觀念，有效利用飲食就不怕越吃越胖！

減肥吧！

實踐計畫1 徹底了解肥胖的可怕108實踐計畫2 每天減少80大卡110實踐計畫3 克服七種減肥危機114實踐

計畫4 正確認識高卡路里食品118實踐計畫5 蔬果多多多健康120實踐計畫6 減少油分124實踐計畫7 挑選

清淡有味的食品125實踐計畫8 了解早餐的重要性126用吃的也能瘦！

高血壓肥胖者減肥餐 - 竹筍128專家一言：竹筍使血液變清，有效清腸！

壓力導致肥胖者的減肥餐 - 白茯苓130專家一言：白茯苓能改善膚質與抗老，並強健脾胃！

低脂肪低熱量的減肥餐 - 飛魚132專家一言：可以放心食用又受歡迎的食品 適合手腳冰冷的肥胖者

減肥餐 - 鯛魚134專家一言：鯛魚除了脂肪少，對女性經期症狀也有幫助 預防腦血管疾病的減肥餐 -

鮪魚136專家一言：低脂肪，有效降低膽固醇 有益皮膚的減肥美容餐 - 鱈魚138專家一言：鱈魚有效

幫助緩解疲勞 零卡減肥聖品 - 蒟蒻140專家一言：有效去除體內的廢物與毒素 解決便秘的低卡路里

減肥餐 - 海蜇皮與梅子142專家一言：找到適合自己的食品可以增強減肥效果

<<瘦得漂亮>>

编辑推荐

本書特色 瘦得漂亮！

韓國少女天團瘦出健康好氣色的飲食配方大公開 想知道韓國當紅少女偶像團體維持身材與好氣色的祕密嗎？

讓韓國朝鮮時代的重量級醫書《東醫寶鑑》，教你也能用吃的輕鬆減重，不挨餓！不復胖！

韓國美女其實不是靠整型！

她們靠的是 - 朝鮮時代流傳百代的重量級醫書《東醫寶鑑》為基礎的飲食療法來維持她們不上妝也能擁有的好氣色。

韓國中醫學博士編撰+台灣營養專家審訂+無名人氣正妹部落客推薦 當韓國傳統醫學，遇上台灣現代營養專家，創作出

<<瘦得漂亮>>

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>