

<<吃不胖的秘密>>

图书基本信息

书名：<<吃不胖的秘密>>

13位ISBN编号：9789866334221

10位ISBN编号：9866334228

出版时间：2010-5-1

出版时间：蘇曉音

作者：蘇曉音

页数：128

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>

<<吃不胖的秘密>>

内容概要

正確的飲食是減重的成敗關鍵，很多人不相信不必挨餓也能輕輕鬆鬆瘦下來，但這是事實，只要學會正確的飲食方法，或改變進食順序，假以時日你將會發現，不知不覺中體重已經悄悄在下降。

成功減重30多公斤的蘇曉音，在建立了全新的飲食觀念和新生活之後，正式告別復胖，她發現減重不必挨餓，但一定要學會怎麼吃，因為有些食物天生就能讓你的腰圍自動縮水，從小到大都在減肥的你，與其亂七八糟加道聽塗說試用各種減肥方法，不如聽聽蘇曉音的經驗，她在書中分享許多健康飲食與生活的新觀念，教你一邊快樂享受美食，一邊慢慢自然地瘦下來。

書裡公開許多吃不胖的驚人秘密，還要傳授大快朵頤卻不卡油的撇步！

舉例來說，根據統計，台灣約有300萬人有三高及腰粗現象，這種典型的新陳代謝症候群，正是肥胖者的明顯特徵，高油、高脂、高鹽加上不良的飲食習慣，使他們成為慢性病的最佳候選人，唯有降低體重和體脂肪才能打破慢性病的魔咒。

營養師呼籲，改善新陳代謝是減重的關鍵，其中只要改變飲食習慣就能有助改善新陳代謝，但吃太少或絕食就跟吃太多一樣，都屬於不良飲食習慣。

唯有正確攝食和均衡的營養才能幫助身體荷爾蒙重新回到正軌，大豆、苦瓜、白蘿蔔、橄欖油、芝麻、番茄、菇蕈、低脂優格、海藻、燕麥，這10種食物是營養學家公認的最佳腰瘦食物。

書中不但披露了它們吃不胖的秘密，還公布烹調出它們的美味的方法。

此外，書中傳授聰明外食哲學，公開去油減脂小物，教你減少熱量攝取的9大關鍵動作，讓你不知不覺少吃500卡。

同時教你穿出好身材，用運動雕塑體型，泡澡美人窈窕術，以及隨時隨地都能瘦的方法，幫你學會生活，一舉告別復胖！

書中附上36道甩油佳餚，無論你是一個人或全家聚餐，都可以吃飽飽，卡路里卻很低！

<<吃不胖的秘密>>

作者简介

蘇曉音Angela Su 出生於台北盆地邊緣的小地方，血液裡流動著一種叫做「流浪」的紅血球，加上愛「挑戰」的白血球，以及「不服輸」的血小板，喜歡把各種有趣的事物研究透徹。

因為熱愛美食，所以愛上烹飪，後來乾脆去考了專業廚師證照。

為了品嚐美國大廚Bobby Flay的料理，專程從加州搭飛機去紐約品嚐；平日用美食來記憶每一個地方。體重也在快飲樂食之間飛速飆升，幾乎破百。

為了健康，La La展開瘦身大作戰，成功甩肉30公斤，她把自己健康瘦下來的秘密都寫在這本書裡。教大家落實學會怎麼吃，減重不挨餓的最高原則。

工作經歷：曾任職於五星級飯店與知名美食雜誌 著作：吃出健康料理五堂課

<<吃不胖的秘密>>

书籍目录

Chapter1關於減重的幾個基本概念Chapter2學會怎麼吃，減重不挨餓Chapter3找到最適合自己的減肥方式 鹽巴沐浴、纏手指、蔬菜湯瘦身法、合法減重藥、針灸、瘦身霜纖體法、雞尾酒減重法、斷食、低碳水化合物飲食、運動燃脂法...那一種最適合自己Chapter4 減重一定要認識10大腰瘦食物1.大豆 + 豆腐布丁豆香餡餃豆漿吐司2.苦瓜 + 串燒苦瓜佐鹹蛋美乃滋3.白蘿蔔 + 烤魚片佐白蘿蔔泥辣根醬白蘿蔔牛腱湯 4.橄欖油 + 黑蒜頭橄欖油沾醬油泡甜椒5.芝麻 + 芝麻糊奶酪芝麻鮭魚6.番茄 + 番茄小點和風番茄燒7.野菇 + 野菇濃湯野菇凍8.低脂優格 + 優格菠菜涼麵優格提卡雞9.海藻 + 海藻沙拉越式海藻春捲10.燕麥 + 燕麥瓦片燕麥魚片雜糧吐司Chapter5 聰明外食，不知不覺少吃500卡大快朵頤不卡油吃中菜一定要知道的外食法則吃西餐可以很健康用日本料理吃出窈窕Chapter6 上班族一周低卡便當輕鬆上手Monday 水果鬆餅Tuesday 雜糧飯團 + 生菜沙拉Wednesday 全麥三明治Thursday高纖煎餃Friday全麥吐司輕鬆捲Chapter7 減少熱量攝取9大關鍵動作Chapter8 一個人吃飽飽，卡路里卻很低傻瓜金菇乾麵韓式泡菜鍋日式章魚滷香菇雞湯 豆漿小火鍋雞絲野菇蒜味牛腩力窈窕番茄湯五穀雜糧炒飯牛肉燕麥粥Chapter9超好用減脂去油小物大公開Chapter10 穿出好身材Chapter11用運動雕塑體型Chapter12 隨時隨地都想瘦Chapter13泡澡美人窈窕術Chapter14建立新生活，告別復胖附錄 / 熱量速查表

<<吃不胖的秘密>>

媒体关注与评论

中國時報生活組執行副召集人&資深美食記者 王瑞瑤熱情推薦

<<吃不胖的秘密>>

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>