

<<一千卡減肥計劃>>

图书基本信息

书名：<<一千卡減肥計劃>>

13位ISBN编号：9789867266545

10位ISBN编号：9867266544

出版时间：邦聯

作者：林君怡，黃雅慧 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>

## <<一千卡減肥計劃>>

### 內容概要

美味 > 無國界的料理，美味好吃又吃飽，支持毅力減肥！  
低卡 > 洞悉熱量需求，擊退惱人瘦身問題，不會停滯！  
健康 > 提供營養新知，健康減去過腫身材，不會復胖！  
瘦身 > 揭開窈窕密碼，成功終結肥胖因子，不會虛瘦！

農曆年節中，每天大魚大肉，讓人體重頓時倍增不少；也有許多人口中老是大喊減肥的口號，試過各種塑身食品、健康器材，卻總是瘦不下來。

其實減重需要有正確的觀念與做法，才能減得美麗與健康。

本書教您打破不當減肥的迷思，從認識自己的身型、錯誤的減重方式、到正確減重觀念的建立，並且詳述減重關鍵在於每天保持1000卡的熱量，可以破除減重溜溜球的魔咒，最候再藉由低卡飲食原則，計劃性設計每日的早午晚餐，達到讓身體自然瘦的目的。

提供最具特色的60道低卡料理及10道醋飲，由營養師精心搭配各類膳食，詳列材料、作法，並有營養分析及營養小物語說明，以易讀、易懂、易做並可最快達到效果為標的。

同時再利用煮、蒸、烤等各式烹調方式和泰式、越式、和式、義式、傳統小吃等不同口味變化，維持食物的美味，並達到計畫減重的作用，適合肥胖者和渴望減肥的人食用。

總之，本書打破一般減肥餐的必需餓肚子的迷思，讓懶得健身，又想維持好身材的人，體驗好吃、上癮、有效的健康瘦身法，不管何時何地，只要照章行事，就能保持勻稱的身材，隨意就能甩掉囤積下來的多餘脂肥。

<<一千卡減肥計劃>>

作者簡介

林君怡 1000卡飲食計劃公司負責人黃雅慧 台北市立聯合醫院（和平院區）營養師

<<一千卡減肥計劃>>

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>