

<<不節食也能瘦>>

图书基本信息

书名：<<不節食也能瘦>>

13位ISBN编号：9789867758941

10位ISBN编号：9867758943

出版时间：尚書

作者：陳力平 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>

## <<不節食也能瘦>>

### 內容概要

《不節食也能瘦：減重也可以不挨餓》特色 強調減肥不是階段性的任務，而是要從生活面著手，建立良好的健康觀念生活習慣，體重自然減下來。

本書由專業減重醫師執筆，從飲食面、精神面、運動面來關照減肥，不違反人性，並為讀者釐清許多減重迷思、導正錯誤觀念，只要方法用對，體重自然會瘦下來，而且永不再胖。

內容介紹 現代人都有與體重奮戰的經驗，但總是掉入瘦又復胖甚至更胖的輪迴中。

問題的關鍵是刻意或違反人性的減肥餐雖有短暫的成果，但卻讓人無法長期食用，因此一旦正常吃，體重又彈回來了。

因此如何吃才不會胖與如何烹調出讓人持續愛吃，才是不復胖的根本。

本書提供了各式烹調法、好吃的減重餐、輕鬆外食撇步、簡易的熱量換算、有效減肥經驗分享並搭配塑身運動，讓減肥計劃自然融入生活，體重永不復胖。

<<不節食也能瘦>>

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>