

《越吃越瘦》

书籍信息

版次：1

页数：151

字数：540000

印刷时间：2005年06月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787204078981

编辑推荐

美食与美女是一对死敌吗？那些整天在大街小巷寻找美食。发誓要吃遍全城全国乃至全世界的女性中间，不乏体态婀娜玲珑、皮肤娇好、活力四射的可爱美人！享受美食，历练美女，世上还有比这更幸福而浪漫的事吗？我们偏要从美食中获取好身材！

内容简介

如果意欲瘦身的你对着色香味俱全的佳肴依然是左右为难、举棋不定，《越吃越瘦》将为你排忧解难、果断作出选择，即既享美味，又获窈窕，将越吃越瘦进行到底。书中轻松的理论解说为你呈明美食与美女牵手缘由，细致的饮食习惯列举让你轻松瘦身，体贴的饮食误区提示让你做到完美，精心准备的瘦身食谱让你健康美食每一天。更重要的是，依据《越吃越瘦》的提示，美肤和瘦身还可以成为亲密好友。打造美丽自我，不要犹豫，现在就让我们一起来为你做见证！

目录

享受美食历练美女

一、美食与美女是一对死敌吗

那些整天大街小巷寻找美食发誓要吃遍全城全国乃至全世界的女人们中，不乏体态婀娜玲珑、皮肤娇好、活力四射的可爱美人！

1. 吃还是不吃。这是个问题
2. 瘦身新概念——快意享受美食，而非节食
3. 从食中来的美丽
4. 一日三餐四餐，体形优美依然
5. 是改变吃的方式的时候了
6. 培养瘦身的特有思维

二、心细才能更纤细

如果你正在和身上的肥肉斤斤计较，如果你想与它们说Bye-bye，就请养成良好的饮食习惯哟！

1. 减肥，切不可盲目行动

2. 温性食物利于减肥

3. 想成为蛋白质美女吗

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)