

# 《好瘦！外食族減肥吃法大公開》

## 图书基本信息

书名：《好瘦！外食族減肥吃法大公開》

13位ISBN编号：9789865923044

10位ISBN编号：9865923041

出版时间：2012-8-7

出版社：四塊玉

作者：鍾碧芳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《好瘦！外食族減肥吃法大公開》

## 內容概要

一本適合外食上班族的減肥書，以日常中最簡單易行的減肥方式，讓大家開心吃、不怕胖。外食族的心機減肥法，不管是在家自己煮、與朋友歡聚享用中式、日式、西式與異國美食，都能掌握食物卡路里，肥胖不上身。

提供簡易瘦身操分解動作，瘦身同時又能緊實身體線條，是減肥族必備的工具書。

本書提供醫師、營養師針對外食族提出的減重建議，讓上班族讀者能正確減重又享有健康身體。

日常生活中各種簡單易行的減重方式與食物熱量表，還有可隨身攜帶的減重日誌，幫助減重計畫更順利。

每天老是在外用餐的外食族，想減重不一定要食之無味，瘦與挨餓也不必是等號，就能瘦得自然又健康！本書針對減肥族群最常面對的困擾，在醫師與營養師的專業建議下，透過作者的精闢文字一一提出

解答，讓外食族能盡情享受喜歡的美食，又能順利達成減重目標。

外食族，你為什麼會胖？上班族如何吃才能對抗肥胖？怎麼減都瘦不下來，哪裡出問題了？

遇到停滯期，怎麼克服？你適合自己進行減重還是需到醫院減重？

每天老是在外用餐的外食族，想減重不一定要食之無味，瘦與挨餓也不必是等號，就能瘦得自然又健康！本書針對減肥族群最常面對的困擾，在醫師與營養師的專業建議下，透過作者的精闢文字一一提出

解答，讓外食族能盡情享受喜歡的美食，又能順利達成減重目標。

# 《好瘦！外食族減肥吃法大公開》

## 作者簡介

鍾碧芳

一位長期關注減肥、健康醫療、親職議題的媒體人，也是一位懂得愛自己、愛美食、享健康的生活家。著有《嬰幼兒聰明食譜東問西答》。

# 《好瘦！外食族減肥吃法大公開》

## 書籍目錄

推薦序 — 富篤

推薦序 — 林伶蓉

作者自序 —

Chapter One 做個纖美人

- 找出你囤脂的原因 014
- 你就是這樣吃胖的 024
- 你有肥胖基因嗎 030
- 不用餓肚子也能瘦 034
- 一生志業拚減重 040

Chapter Two 美麗新主張

- 吃對食物自然瘦 050
- 大快朵頤不怕胖 056
- 外食族的攝食妙方 062
- 選擇小吃妙撇步 066
- 速食料理聰明吃 070
- 精明光顧超商店 074
- 日式料理有地雷 078
- 浪漫西餐暗藏危險 082
- 火鍋店飽餐有技巧 086

Chapter Three 窈窕美人身

- 營養標示學問大 096
- 食物熱量仔細瞧 102
- 減肥輔助營養品 106

Chapter Four 找回S曲線

- 運動健身魅力大增 114
- 美體運動維持身材 118
- 跟著減重達人一起動 122

Chapter Five 輕盈零復胖

- 苗條知識更進階 130
- 聰明改造減重計畫 132
- 代謝正常瘦得快 134
- 選擇減重醫院停看聽 136
- 減肥食譜的秘密 138
- 減肥藥品玄機多 140
- 減重日誌大幫手 142

# 《好瘦！外食族減肥吃法大公開》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)