

《吃到饱减肥》

图书基本信息

书名：《吃到饱减肥》

13位ISBN编号：9787532100064

10位ISBN编号：7532100065

出版时间：2011-11

作者：杜坎医生

页数：266

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

《吃到饱减肥》

内容概要

《吃到饱减肥:杜坎纤食瘦身法》包含以下四个连续的阶段：一、“速效期”，让体重快速下降。二、“缓效期”，让体重达到预设目标。三、“巩固期”，稳定体重不复胖。四，“稳定期”，永久维持稳定的瘦身成果。

杜坎纤食瘦身法在国际上享誉已久，被公认为“终极减肥法”。杜坎纤食革命性的瘦身理念在于“让你减肥期间吃饱，速瘦，还能终生维持理想体重”，通过不用控制食欲、无需计算卡路里的科学有效四阶段瘦身法，真正成为每个饱受肥胖困扰人的终极减肥方式-

常规节食减肥法之所以让人难以坚持，是因为需要减重者不断与饥饿感作斗争，而杜坎纤食法的一大美妙之处就在于让你永远饱足。任何尝试过这个法则的人很快就会意识到那种心理上的满足，因为你的潜意识会告诉你“已经吃过，完全不饿”，减肥者随之也降低了对食物无节制的渴望。此外，蛋白质也有助于保持肌肉群，丝毫不用担心因为过瘦而失去身体线条。

杜坎医生结合数十年的临床经验，提供减重者一系列健康且安全的指导，实行饮食法后第一周就有立竿见影成效，以精确的阶段目标，加强并维持减重者的动力，简单且具效率地解决“停滞期”和“复胖问题”，本套纤食瘦身法是目前公认最自然、健康、安全又有效的减肥法！书中附有多道精心设计的中式减重食谱，让您在瘦身之余，不再挨饿，还可尽情享受美食！

《吃到饱减肥》

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