

《谢宜芳轻食主义》

图书基本信息

书名：《谢宜芳轻食主义》

13位ISBN编号：9789861272979

10位ISBN编号：9861272976

出版时间：20041213

出版社：沃爾

作者：謝宜芳

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

《谢宜芳轻食主义》

内容概要

每個人都在追求健康追求美，營養師謝宜芳要教你如何正確的吃，如何利用食物帶給自己健康、窈窕（瘦身）、年輕（抗老）與美麗（冰肌玉膚），並且還要教你如何冬令進補，如何在冬季還可以保有紅潤的氣色。「輕食主義」就是清淡、均衡、自然、健康、無負擔的飲食，現代人吃得好、經濟能力也比從前都好，但是為什麼身體的健康卻無法更好呢？身體不健康，自然氣色也就差，也就不會變得漂亮了。

因此，正確的飲食是製造美麗的最大原因，這本「謝宜芳輕食主義」就要告訴你許多正確的飲食觀念，還有許多營養又簡單的養身食譜，讓你可以吃得健康，年輕又漂亮！

《谢宜芳轻食主义》

作者简介

謝宜芳

原振興醫院營養師具有豐富的臨床經驗，專長是如何用最簡單的飲食吃出營養與健康，同時達到窈窕瘦身、美白、年輕又漂亮的功效。能分析每一種食物的成分、功效和對人體的影響。此外，對於肥胖乃至於各種疾病如糖尿病、高血壓等都可以提出一些有益的飲食。學歷：

台北醫學院保健營養學系畢業

輔仁大學食品營養學研究所畢業

經歷：

長庚醫院新陳代謝科(糖尿病中心營養師)

日商明治乳業營養顧問及營養課主任

專長：

糖尿病營養研究

素食營養(著作：健康素得來 華視文化出版)

抗老化、美膚營養研究．生機飲食．減重營養研究

《谢宜芳轻食主义》

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