

《阿鴻私房瘦身菜單》

图书基本信息

书名：《阿鴻私房瘦身菜單》

13位ISBN编号：9789867642103

10位ISBN编号：9867642104

出版时间：20030815

出版社：二魚

作者：陳鴻

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

《阿鴻私房瘦身菜單》

內容概要

減肥是一道選擇題，翻開這本書之前

請先問自己「你想不想瘦下來？」

如果答案是肯定的，那麼就請你

給自己三個禮拜時間，照著書中的方法做，

只要你有恆心和毅力，我們保證讓你

瘦得健康、瘦得快樂、瘦得美麗...減肥是一種渴望，可否成功和一個人愛美的動機有多強烈成正比。

喜歡美食又成天接近美食的陳鴻偏有一副容易發胖的體質，這對極度愛美又必須要天天和美食為伍的他來說是很殘酷的一件事，為了要讓自己在鏡頭前看來年輕英俊，他試過很多的減肥方法...

本書是陳鴻個人親身經驗的分享，紀錄他十幾年來維持好身材的飲食秘訣和二十一套私家瘦身美食。

只要跟著他的建議做，保證讓你在三周之內將體重控制在理想範圍內。

本書中的每一道菜的熱量和營養成分，都經過三軍總醫院營養室主任蘇秀悅小姐的仔細分析、鑑定。

蘇秀悅小姐主持三總減肥班多年，在協助過重的人士減肥工作上有非常豐富的經驗。她的推薦絕對值得信賴。

作者簡介

陳鴻

新一代超人氣美食節目主持人。平日以推廣義美食文化為使命，不僅飽覽浸淫中西廚藝文化，也以其獨特創意開創嶄新的飲食美學。曾經主持和正在主持的美食節目有：「阿鴻美食地圖」、「阿鴻當家」、「阿鴻上菜」等。同時也為中國時報、講義雜誌、cook 美食雜誌等...撰寫過美食專欄，著作有「阿鴻請客 古今味、南北合」、「阿鴻天天上菜 夏日美白塑身餐」等。

《阿鴻私房瘦身菜單》

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