

《家常减肥食谱》

图书基本信息

书名：《家常减肥食谱》

13位ISBN编号：9787534929854

10位ISBN编号：7534929857

出版时间：2004-2

出版社：河南科学技术出版社

作者：石川恭三

页数：159

译者：段传德

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

《家常减肥食谱》

内容概要

肥胖为万病之源。肥胖可引发糖尿病、高血压、脑卒中、心肌梗死等各种生活方式性疾病。减肥，可命名身体保持一种匀称、苗条的体态；减肥，是使身体不受疾病侵袭较有效的护身术。体态苗条，从外观上看也是一种魅力的体现。体态健美者，心情舒畅，对人生充满信心，追求高品位的生活享受。

但是，为追求体态优美，减轻体重，人为地严格控制饮食，硬性规定这个不能吃，那个不宜多食，实非易事。减肥应减食，重点不是不吃，会吃才是关键。保持体态匀称、苗条的秘诀。就是在尽可能长的时间内，坚持合情、合理的饮食习惯，而不是取决于“禁止”两字。实际证明，那是一种行之无效的方法。本书旨在向广大读者介绍一种合理、健康的饮食方法，藉以改变人们日常的饮食生活理念，使你及你的家人能保持一个苗条、轻盈、健康的身体提供借鉴与参考。

精彩短评

1、看容易 吃不容易

《家常减肥食谱》

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