

# 《越吃越瘦的10种茶饮》

## 图书基本信息

书名：《越吃越瘦的10种茶饮》

13位ISBN编号：9787536686359

10位ISBN编号：7536686358

出版时间：2007-5

出版社：重庆出版集团（重庆出

作者：刘青

页数：116

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)

# 《越吃越瘦的10种茶饮》

## 内容概要

《越吃越瘦的10种茶饮》主要内容：拥有窈窕的身姿是当今女性最大的愿望之一，但是越来越多的女性为了追求娇好的身段而放弃了美味的食品，认为只有少吃甚至于不吃才能瘦下来。事实上，这种做法不仅影响了健康，对美丽也是一种巨大的威胁。其实，一个人的美丽除了天生因素之外，还有后天的悉心调养。瘦身专家认为，好身材的关键在于对人体内部的调养，本套书介绍的这些有益于人体健康的食品对塑身美体将会起到意想不到的作用。

本套营养瘦身主义丛书包括以下五册：《越吃越瘦的10种水果》《越吃越瘦的10种蔬菜》《越吃越瘦的10种杂粮》《越吃越瘦的10种汤粥》《越吃越瘦的10种茶饮》。书中对每类食品分别从营养分析、瘦身原理、挑选方略、瘦身搭配、瘦身食谱等多个方面进行阐述，让您越吃越健康，越吃越苗条。

# 《越吃越瘦的10种茶饮》

## 作者简介

刘青，1981年出生，中共党员，重庆市人，国际注册营养师，国际营养师协会会员。对生物学、细胞学、营养学、中医学、自然医学等有独到见解，2002年从事健康行业，重庆市著名讲师，被业界尊称为“重庆自然疗法第一人”，“健康行业总教练”。21岁荣获“心态课金牌讲师”称号。为多家企业进行员工培训。同时任多家保健品企业及健康咨询单位首席讲师。

# 《越吃越瘦的10种茶饮》

## 书籍目录

奶茶茶饮花茶饮荷叶茶饮普洱茶饮咖啡茶饮绿茶茶饮乌龙茶饮陈皮茶饮果醋饮蔬果饮

# 《越吃越瘦的10种茶饮》

## 章节摘录

插图：

# 《越吃越瘦的10种茶饮》

## 编辑推荐

《越吃越瘦的10种茶饮》由重庆出版社出版。

## 《越吃越瘦的10种茶饮》

### 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)