

《塑身女王郑多燕教你吃出性感身材》

图书基本信息

书名：《塑身女王郑多燕教你吃出性感身材》

13位ISBN编号：9787555100744

10位ISBN编号：7555100746

出版时间：2014-1

出版社：广西科学技术出版社

作者：[韩]郑多燕

页数：144

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

《塑身女王郑多燕教你吃出性感身材》

内容概要

瘦不下来的借口有很多，在美食面前我们总是感叹：“不是我们太软弱，而是敌人太强大！”但是郑多燕要告诉你，我们和美食绝对可以化敌为友，一口一口吃出健康与窈窕！摒弃错误的进食习惯，选取更富营养的食材，烹饪出一道道与家人共享的美味。

书中烹饪的每一道菜品和每一种饮食方法都极为适合亚洲女性，不必舍弃脂肪，因为它是构成女性特有曲线的重要因素；不必戒甜戒辣，传统泡菜的发酵乳酸菌对调节肠内环境绝对有益；不必畏惧主食，抵抗饥饿的反复骚扰还是要靠碳水化合物的支撑……这本书中，郑多燕颠覆你以前熟悉的很多减肥真理，不过因为郑多燕12年经验实证，这才是真正塑形的不二食则！

【PART1 基本方针】

没有规矩不成方圆。减肥塑形也有很多基本常识需要被熟知！面对饥饿感，要听从大脑的指挥还是顺从胃的选择？郑多燕说，请听懂你内心的声音！面对零食，我们不必节节败退，便携零食包绝对能成为你的贴身守护神。面对饮食习惯，只告诉你正确的、有助抗衰老的、益于肌肤护理的实用、易懂的方式。说到底，减肥塑形真的就是这么简单！

【PART2 每天6-8餐饮食方法】

谨记！每一口进入我们嘴中的食物都可以被当做一餐。保持每天6——8餐的进食法，无论早餐、午餐还是晚餐都能完美平衡吸收与新陈代谢。而睡前3小时不再进食的要义则保证我们的胃部也有喘息的时机，为第二天的营养消化吸收打好基础。而每周一次的奖励日则有效缓解减肥期间的压力，让塑形变得快乐有趣。

【PART3 重启身体系统】

唤醒源自身体内在的能量，减肥从来都不是被动的东西！只需3个步骤就能复活沉睡已久的易瘦体质。郑多燕告诉我们，要想越吃越瘦，首先要让味觉变得“小清新”——盐分摄入控制很重要。另一个冬季养生要义便是：暖暖下肚才能真正驱散严寒。控制血糖，打造不运动也会让脂肪熊熊燃烧的完美体质。

【PART4 多燕享瘦菜品105道】

阅读这一章节你会发现，原来减肥塑形期间可以吃的东西这么丰富，忍饥挨饿的日子总算到了尽头！不仅有沙拉、果汁和配菜，就连我们避之不及的米饭、肉食主菜都一应俱全。动辄十几样的食材搭配组合，让减肥餐从此不枯燥无味。自制养颜茶、甜点让你乐享每日午后时光。

《塑身女王郑多燕教你吃出性感身材》

作者简介

[韩] 郑多燕

韩国畅销书作家，健身教练。

1966年生人，43岁，2个孩子的母亲，同时也拥有令人羡慕的性感身材。2003年前，她只是一个饱受产后肥胖及腰酸背痛困扰的平凡主妇，通过独创的瘦身操成功塑形，在网络上公开自己的瘦身经验后，迅速走红，成为韩国话题人物，并掀起全民瘦身的运动高潮。其瘦身方法甚至登上韩国高中教科书。

她被粉丝们尊称为“瘦身救世主”“韩国最美辣妈”。她的传奇瘦身经历风靡亚洲。

她曾受邀参加日韩各档娱乐节目，在中国也受邀参加了《快乐大本营》《天天向上》《美丽俏佳人》等节目，积累了超高的人气。曾出版《塑身女王教你打造完美曲线》《塑身女王完美曲线伸展操》等著作。

《塑身女王郑多燕教你吃出性感身材》

书籍目录

Prologue 卷首语 8

不可忘记的10条知味法则 11

Part1 Theory

基本方针

1

一日三餐变每日6—8餐，大家的郑多燕成功回归，就此摆脱肥胖烦恼 15

2

饥肠辘辘，吃还是不吃？大脑的回答必将战胜一切，一定要听懂内心的声音 17

3

饥饿是减肥的敌人，睡前三小时一定要忍得住食欲进击 18

4

过分注重卡路里的摄取，重要的营养成分就会流失掉，好气色也会偷偷溜走 19

5

白色食物拉响增肥警报！主食请以茶色为基本，吃进去，不易胖 21

6

不要视碳水化合物为敌人！斟酌就餐时间，下午4点后停止进餐 22

7

婆婆的养生餐、家人的健康以及减肥大计，统统网罗进我郑多燕的菜谱 23

8

同样食物却不同身材！饮食顺序要讲究，菜谱中的GI值也要警惕 25

9

韩国饮食文化中的美肌理念同样适用于减肥，传统的力量如此强大 26

10

让肚子不再乱叫的秘密武器！便携零食包贴身守护，以备不时之需 27

11

口味重导致吃过头！习惯清淡饮食，长期坚持很重要 29

12

用心、花时间咀嚼每一口饭，饭量和自身满足感都会随之变化 31

13

源自体内的老化要STOP！多彩食材打造抗衰老美BODY 33

14

女性特有曲线离不开脂质，聪明地选择能够改变容貌的食用油 35

Column BEAUTY强化餐

西红柿&西蓝花 37

Part2 Method

每天6—8餐的饮食方法

早餐 Breakfast

掌握平衡，分量十足的早餐让我们精力饱满地开始一天的生活 39

午餐 Lunch

活动量越多，碳水化合物摄取量也应增加！蛋白质、维生素、矿物质均衡配比不能少 41

晚餐 Dinner

以蛋白质和纤维为主，控制碳水化合物摄入，持续的饱腹感最利减肥 43

简餐 Snack

补充正餐中没有的营养，注意各餐的平衡，最后的简餐在睡前3小时完成 45

水 Water

水能够排出体内废物，促进代谢循环，增强减肥效果，堪称最纯净的清扫 47

自由日 Free day

《塑身女王郑多燕教你吃出性感身材》

每周一次的开怀享受，尽情品尝我们想吃的美食，减轻压力最重要 49

外出就餐 Dining out

朋友聚会经常外出就餐怎么办？就让我来告诉你吧 51

让我们一举拿下所有的小问题吧！这种情况该怎么处理Q&A 53

多燕减肥：让饮食生活变得更充实的4个美丽习惯 55

1 饮食日记

吃什么？怎么吃？通过记录自己的饮食，了解发胖的原因 56

2 掌握营养常识

如果真的想变漂亮，就一定要做到更加熟悉营养常识。因为食物本身带有外界无法匹敌的能量 57

3 增加运动量

保持女性优美曲线，又要漂亮的塑形，就必须坚持锻炼。日常生活也要尽量增加运动量 59

4 释放压力

告诫自己不要有压力。保持乐观，让减肥之旅更加愉悦，效果会加倍也是必然 61

Column BEAUTY强化餐

大蒜&红参 63

Part3 Reset Program

重启身体系统

Reset 1 program

味觉系统复苏！除去重口味&油腻，减少盐分摄入享轻“咸” 67

Reset 2 program

温和养生餐SOS！暖心食材，拯救畏寒一族，这个冬季就拜托它 69

Reset 3 program

减少糖分摄入,形成易消耗脂肪的体质，收效奇佳 71

Column BEAUTY强化餐

胶原蛋白 73

Part4 Recipe

多燕享瘦菜品105道

Single Course16

单品 一个就够了

提升抗氧化力 西蓝花西红柿意大利凉面 76

营养丰富味柔和 参鸡汤味药膳粥 77

劲道口感吃上瘾 白泡菜荞麦粉韩国煎饼 78

健康大满足 豆腐鸡肉堡 78

蒜香鲜辣的绝妙 鸡肉蔬菜绝佳组合拌饭 79

感冒治愈养生菜 荞麦粉面疙瘩汤 79

照烧风味填满食欲 鸡肉辣椒三明治 80

底料花功夫就是更美味 烤猪里脊 81

食用富含氨基酸的鸡蛋活力加倍 西红柿鸡蛋卷比萨 82

蔬菜肉食齐欢 咖喱烤鸡 83

韩食绝世好搭 鳗鱼泡菜卷饼 83

少盐少油健康比萨 茄子比萨 84

大人专享的红酒美味 牛排淋紫葡萄醋酱汁 84

嘴馋热时蔬 蔬菜什锦 85

芝麻油香气四溢 煎豆腐淋蘑菇酱汁 86

吃太多也无所畏惧 魔芋粉丝骨董面 86

Main Dish13

主菜 每餐心头好

狼吞虎咽尽享青梗菜 豆腐、猪肉炒青梗菜 88

获取优质蛋白质 咸熏鲑鱼脆皮烤菜 89

《塑身女王郑多燕教你吃出性感身材》

刚出锅的补气祛湿美味 牛肉馅炖家山药 90

非油炸更多汁 健康型炸鸡排 90

酸味恰到好处 小西红柿黄油牛奶炒鸡蛋 91

栗子飘香之季 栗子炖鸡肉 91

凤梨助消化顺畅 鸡肉凤梨洋白菜卷 92

素食肉香 杏鲍菇牛肉卷 92

浓浓酱料令人忍俊不禁 韩式烤肉味豆腐 93

洋白菜新味尝鲜 蒸洋白菜配咸酱 94

咖喱提升代谢力 豆腐咖喱炖菜 95

富含食物纤维类美味 水煮魔芋&蔬菜 95

在家吃出意大利风情 意式冰豆腐丁 96

Salad13

沙拉 也能重磅出击

撑场面分量级 豆腐烤牛肉沙拉 98

口感舒爽又引导燃脂 蔬菜葡萄柚沙拉 99

居家常备 玉米西蓝花沙拉 100

芥末和黑芝麻混搭也OK 金枪鱼刺身沙拉 100

肥美多汁 香草鸡肉沙拉 101

钙质含量极高 小沙丁鱼干沙拉 101

微微苦涩又见香甜 抹茶核桃沙拉 102

休憩时吃清爽无比 西蓝花沙拉 103

日式小清新 家山药沙拉 104

植物性蛋白质充足又解饿 大豆沙拉 104

水分补足色泽喜人 彩椒沙拉 105

抗氧化力出众 小西红柿洋葱抗衰老沙拉 105

黄金超美味搭配 西红柿莫扎里拉奶酪沙拉 106

Side Dish16

配菜 伴碟新趣味

郑多燕式金平牛蒡 牛蒡炒杂菜 108

富含牛磺酸的墨鱼让精力升级 芝麻拌蒜和墨鱼 109

烤制的也要松软Q弹 鸡蛋卷 109

招待客人一举成功 水煮莲藕鱼糕 110

富含食物纤维有助排毒 竹笋炒干菇 110

矿物质营养齐全 辣椒杂鱼干小吃 111

促进女性身心愉悦 水煮鹿尾菜 111

当季时鲜一定要品尝 烤白姑鱼 112

老少皆宜 金枪鱼豆腐健康馅饼 113

不小心会让你上瘾 豆腐拌纳豆 114

排毒&减肥的强力支持者 炒魔芋 114

萃取天然精华抗衰老 豆腐拌鳄梨 114

配饭零食总相宜 辣拌豆芽 115

同一底料万能搭 凉拌菠菜 116

味噌的味道论成败 凉拌白菜 116

白苏之味勾起汹涌的食欲 茼蒿拌豆腐 116

Rice11

米饭 食之重器

白苏叶提味绝佳 金枪鱼生菜卷 118

煮小鱼干的汤料辅助一流 鸡肉辣白菜浇汁饭 119

牛蒡与米饭的组合新意 糙米饭配大份牛蒡 119

《塑身女王郑多燕教你吃出性感身材》

南瓜的甜香与辣味底料融合 蘑菇饭 120
郑多燕式健康鸡蛋盖浇饭 日式金枪鱼盖饭 120
使用石锅或沙锅 辣白菜鱼子饭 121
美肌效果出众 萝卜牡蛎饭 121
享受咔嚓咔嚓的咀嚼感 萝卜饭 122
荞麦米煮饭也美味 番薯药膳饭 122
降低胆固醇含量的纤维 糙米饭 124
降低血糖值的上升速度 杂谷黑豆饭 124

Soup8

汤 暖心安享

清淡却回味久远 韭菜蛤蜊汤 126
醇厚温和的冬日特制 紫苏风味炖根菜 127
韩国家常小鱼干改造 鳕鱼干煲汤 127
口味清淡，适合搭配米饭 鸡蛋豆腐汤 128
做简餐的首选 蘑菇花菜糜浓汤 128
低卡摄入防止减肥懈怠 裙带菜汤 129
补气精华 大萝卜牡蛎汤 129
使人发自内心地燃烧起来 菠菜大酱汤 130

Kimchi 7

泡菜 传统精髓

青椒泡菜 132
黄瓜泡菜 132
水泡菜 132
白菜泡菜 133
粗盐黄瓜泡菜 133
白泡菜 133
牡蛎泡菜 134

Juice12

果汁 喝进去的营养

运动后必不可少 芒果冰 136
抗衰老的良药 西蓝花果汁 136
对抗疲劳 柠檬汁 136
对便秘有奇效 胡萝卜酸奶冰 136
消除夏日浮肿 西瓜汁 137
丰富的钾摄入 黄瓜汁 137
美肌塑形良药 黄瓜西红柿汁 137
强化免疫力 西蓝花卷心菜汁 137
根菜排毒一身轻 大萝卜+藕养生果汁 138
促进肌肉生长 鸡肉香蕉冰 138
调整肠内环境 卷心菜汁 138
绝妙的酸平衡 葡萄柚西红柿汁 138

Tea 5

茶 自调养颜剂

促进血液流通 姜茶 140
解除疲乏的良方 高丽人参茶 140
心灵得以舒缓 草莓薄荷茶 140
既可以泡茶也可以做果酱 大蒜茶 140
经常水肿要排湿 小豆茶 140

Dessert 4

《塑身女王郑多燕教你吃出性感身材》

甜点 享受一口温柔

空闲时做好，享用更便利 铁板烧 142

用豆腐制作的风味甜点 豆腐酸奶 142

还可以尝试其他水果Mix 坚果和水果型混合酸奶 142

最适合疲劳时享用 浓缩山药 142

Epilogue 后记 143

《塑身女王郑多燕教你吃出性感身材》

精彩短评

- 1、感觉并不能减重...
- 2、着实是本励志的减肥书 通过吃这件事完美吸引观众眼球进而有的放矢 那些看起来不着边际的沙拉也许是韩国舌尖独有的创作
- 3、快速翻过~想瘦必须管住嘴，更具体的说，是灵活丰富的管住嘴。
- 4、公司分配读物。饮食上薄荷可以记录起来了，本身自我的饮食习惯的话应该不需要太多注意，只是运动是真的要做起来了。
- 5、看的是缩略版，学到了五色食物搭配和一天六餐的方法。
- 6、和身体对话，与食物为友。
- 7、ipad上读的简版，或许不是这书不好，只是我对这个不感兴趣/觉得没用。。。？
- 8、前边的理论值得学习~立马每天做饭搭配五色蔬菜水果，看着胃口都好，吃的顿数多了，肚子却不胀，还瘦了.....果然应该少食多餐，让营养充分吸收消化~吃饭的顺序很好很强大，已经在行动！
- 9、知易行难啊
- 10、少盐油糖，多餐啥米的，臣妾做不到啊=_=
- 11、怎么说呢，跟市面上的减肥书籍内容差不多，只不过冠上郑多燕的名字，更励志+有名些吧。其实减肥不外乎少吃多动，想多吃那就吃容易饱腹的，脂肪含量少的东西，道理大家都知道，关键是怎么样实施。
- 12、看的是多看上的简版吧，只有80几页。感觉还是可以，那些理念都比较实用。
- 13、推荐一个瘦身顾问，一兰姐，她帮我从128瘦到了94，强烈推荐，qq是993441331
- 14、1.节食减肥只会形成反弹&易胖体质。
节食减肥会导致代谢功能逐步衰退，进而自身变为易胖体质。“明明什么都没吃却还发胖”的悲惨境况请远离！
- 2.吃主食，要趁早。
碳水化合物是转换成能量的重要营养物质。但是要警惕，晚间，多余的碳水化合物很容易转换为脂肪堆积在身体里。
- 3.睡前三小时止进食。
夜晚，身体进入睡眠前的调整时间。因此，睡前三小时内最好不要进食。
- 4.设定一周一天的自由日，释放压力。
过度的压抑是导致食欲暴发的元凶，在不知不觉间就会出现过度饮食。所以，请偶尔适度地褒奖一下自己的身心吧！
- 15、除了前面的，其余都很无聊
- 16、很有参考性
- 17、郑大妈之所以可以成功瘦下来并保持12年惹火身材其实真的是她性格经过打磨后的成果，想当年她也有段不自信的岁月，但是下了决心的女人的魅力是无穷的，当她把塑身当作生活的中心时，透过不间断地运动，让自己找回自信，自己变得乐观开朗了就想把自己的经验让更多人受益，任何好的东西，决不是独乐乐，而是大家读了倍感鼓舞的作品，名声、财富的背后是影响力，影响力背后是大家共通共有的东西——热爱。
- 18、以前一吃饭就手肿，看完整本书，按照每日6-8顿营养均衡搭配，少油少盐，多喝水，现在好多了，只有偶尔会手肿，继续坚持一段时间看看，如果不肿了就连医生都不用看了。
- 19、要当减肥书就错了 要当菜谱看才对~
- 20、书中菜谱很有参考价值，秉承少油少盐，天然的前提下，她自己调配每道菜的配料，酱汁，甚至连照烧汁，咖喱，拌饭酱都是自己配，这就最大程度避免了购买来的调料存在的添加剂，盐，糖过量对身体的伤害。自己调味很难好吃，她的菜谱兼顾了美味，绝对值得一试。
- 21、感觉瞎扯呢

22、吃和运动相结合~

《塑身女王郑多燕教你吃出性感身材》

精彩书评

1、健美比较重要的一点是讲究“七分吃三分练”，你只顾得在健身房哑铃杠铃地举，却不懂地如何补充营养素，那就是白练。那么，减肥也是一样，你把郑多燕的减肥操跳的大汗淋漓，却又大快朵颐，那也是白搭。这本书，个人觉得配合郑多燕的减肥操视频来实践，减肥效果应该事半功倍。本书，中心思想总结一句话就是：主要就是讲少食多餐，把胃缩小。附上摘记：1、 短时内的快速瘦身势必会有惊人的反弹，要养成正确的饮食习惯，细水长流地减肥。2、 每天进食6-8餐，减小胃容量。3、 睡前三小时忌进食。4、 控制血糖值，吃低GI值的食物（水果、蔬菜）。5、 清淡饮食、低盐。6、 用心、花时间咀嚼每一口饭。进食顺序：蔬菜、蛋白质、碳水化合物。7、 早餐份量足，午餐均衡饮食，晚餐以蛋白质和纤维为主控制碳水化合物，间隔的简餐为蔬菜水果避免糕点类碳水化合物。千万不要过分饥饿，极端的饮食控制会直接导致身体空腹时间过长，消耗肌肉，降低代谢率，形成不容易减肥的体质。8、 水能促进代谢，洗澡前喝一杯水，洗澡时会蒸发成汗水排出。9、 每周一次自由日，开怀尽享美食，减轻压力。10、 记录饮食日记，看看自己到底吃了什么，了解发胖的原因。11、 增加运动量，可以跳郑多燕塑身操，一举两得。12、 释放压力，保持乐观（压力是减肥最大的敌人）。

2、我是真心不会做饭，但是看见了书中介绍的既美味又可以瘦身的食物忍不住尝试了一把。食材常见、做法详细就连我这种从没下过厨房的人第一尝试也没有失败！105道菜谱呢，够吃一阵的了~而且我一直又在跳郑多燕的塑身操，准备再搭配减肥餐，双管齐下，向着好身材进军！

3、郑多燕的出名是由于她在大妈的年纪和大妈的身材时期恢复了少女时期的身材和容颜，简直就是一部励志史啊！如今她最有名的就是“郑多燕系列减肥操”了，这个减肥操应该也帮助了很多美眉成功塑形吧！作为塑身女王她们吃些什么一直是我这个吃货比较好奇的地方，对于任何身材好的美女如何靠饮食保持身材都是我这个吃货的强烈关注点……囧！因此，看到郑多燕也出了这样一本教大家饮食的书籍，我第一时间就特别关注！希望能读到！拿到书后，马上迫不及待的一口气看完了。这本书分为四部分，第一部分理论，第二部分方法，第三部分重启身体系统，第四部分多燕享瘦菜品105道。其中第四部分介绍菜品所占的比重最大，不过在我看来，更加精华的部分是前面第一部分至第三部分。【第一部分】是告诉大家正确的饮食理念，这里的重点就是很多减肥方法里都推崇的“少食多餐”（而具体的实施方案在第二部分进行了详细介绍）。同时在饮食方法上主要有：减肥不能挨饿，要听从内心的声音；细嚼慢咽，享受每一口食物；清淡饮食；饮食顺序讲究。饮食内容上则主要说明了：不能偏食减肥，碳水化合物+蛋白质+纤维素+维生素等等都要俱全；韩国饮食文化中的美肌理念——大量蔬菜+发酵食品（泡菜）+促进新陈代谢的食品（大蒜、辣椒）。【第二部分】具体饮食方法实践——每天6~8餐饮食法。这一部分郑多燕举例说明了她一天的饮食安排，早餐、午餐、晚餐及期间简餐，并具体说明了大家在实行少食多餐时的各餐安排，另外还贴心的告诉大家如何在保证自己饮食计划的同时照顾到家人的营养（作为一名家庭主妇，相信对很多女性都有借鉴之处）。另外，还告诉大家在外食时如何控制。【第三部分】重启身体系统，这一部分可以算是告诉大家如何排除身体毒素，将已经破坏了的身体系统重启，恢复到能够感受到饥饿的正常水平。介绍了从排除盐分餐到温暖身体餐到减少糖分摄入餐的具体安排，对于想给身体来一次大清扫的人来说很不错！【第四部分】给大家介绍各种各样营养丰富又美味饱腹的菜品，相信大家可以跟着学一学，做着吃，同时还可以学到一些韩国美食的知识，可谓视觉味觉双重满足呀！另外，这本书里还有郑多燕个人会经常食用的一些美容小保健品的介绍，我个人觉得还挺不错的，准备网上搜一搜嘿嘿~总的来说，我觉得这本书适合在学习了郑多燕减肥操或已经减肥到一定程度想要靠饮食进一步瘦身或保持身材的人来看一看，学习学习，特别是前三部分还是说得挺好的！当然，基数较大的妹纸也可以买来看看，学习一下正确的饮食之道，应该也能让体重缓慢但健康的瘦下来！而不是采用节食或减肥药等不健康的方法。

4、从这本书中我们可以了解到怎样可以跟美食化敌为友，一口一口吃出健康与窈窕！摒弃曾经错误的进食习惯，选取更富营养的食材，烹饪出一道道与家人共享的美味。而且书中烹饪的每一道菜品和每一种饮食方法都极为适合亚洲女性，我们不必舍弃脂肪，因为它是构成女性特有曲线的重要因素；不必戒甜戒辣，传统泡菜的发酵乳酸菌对调节肠内环境绝对有益；不必畏惧主食，抵抗饥饿的反复骚扰还是要靠碳水化合物的支撑，绝对会颠覆我们以前熟悉的很多减肥真理，真正塑形的不二食则！

5、减肥或是健身再多的书都拯救不了你的身材方法就只是方法，不说的话都是白看老调重弹，郑多燕的操做过一阵子。1的小红帽对膝盖的压力什么的都是大家知道的了。所以用kindle多看的时候看到免费的就下下俩看了下整体基调就是利用少量多餐来增加饱腹感。其实少量多餐确实是值得提倡的进

《塑身女王郑多燕教你吃出性感身材》

餐习惯。对养胃，增肥或是减肥都是很有功效的。像小baby一样一天吃很多餐，但是一次的量不多，对身体确实好。但是吃还是出不了性感身材的。性感身材的话，我还是乖乖去健身房吧

6、与其说瘦身，不如说享受美食（塑身女王郑多燕教你吃出性感身材有感）美好身材，是每个女生都神往的。每一个女生，都希望自己拥有窈窕细腰，细长腿，貌如童。那么，来看看《塑身女王郑多燕教你吃出性感身材》这本书。与其说这是一本教我们如何瘦身的书，还不如说这是一本：既能让我们保持苗条身材，又能吃出美味，吃出漂亮的一本书。书里面的内容很丰富。主要有一下几个部分组成。一：基本方针。听从内心的声音。二：每日多餐少吃：6到8餐的饮食方法。三：重启身体系统。吃的淡一些，冬天要暖肚，控制血糖。四：多燕享瘦菜品105道。（这个也是本书的重点，是我最爱的美食）通过这本书，你可以发现，减肥瘦身其实也可以吃的很丰富，完全不需要挨饿，这对吃货来说，是多么美好的一件事情啊！米饭，水果，沙拉，肉类，你都可以吃，是不是很开心啊！呵呵，你可以吃的东西还远远不止这些呢。简单举几个例子。豆腐鸡肉煲。茄子比萨。鸡肉凤梨白菜卷。小西红柿黄油牛奶炒鸡蛋。栗子炖鸡肉。煎豆腐淋蘑菇酱汁。看到这里，你是不是已经垂涎三尺了。哈哈，卖个关子，欲想知道里面还有什么美食，快去买一本《塑身女王郑多燕教你吃出性感身材》吧！你的美好身材，你的吃货愿望，都能在这本书中一一满足！还在等什么？

《塑身女王郑多燕教你吃出性感身材》

章节试读

1、《塑身女王郑多燕教你吃出性感身材》的笔记-第1页

想要年轻就需要充足的西红柿&西兰花，抗衰老效果最好的两大蔬菜就是他们！西兰花中维生素C的含量是人们常说的维生素C之王柠檬的两倍。通常我想吃甜食时，会用水果来满足自己。首先不要将这件事常挂心头。减肥中压力是大敌，在活动中愉快地享受美食才能感受到惬意。再者，只要平时坚持了每餐少吃的习惯，偶尔一次打破常规也不会导致发胖。相反，觉得自己一时失策，给自己施加压力会受到反效果。调味要用柠檬汁或醋，盐分是绝对不可以的哦。柠檬汁 葡萄柚汁 西红柿汁 黄瓜汁

2、《塑身女王郑多燕教你吃出性感身材》的笔记-第1页

与其说瘦身，不如说享受美食（塑身女王郑多燕教你吃出性感身材有感）
美好身材，是每个女生都神往的。
每一个女生，都希望自己拥有窈窕细腰，细长腿，貌如童。
那么，来看看《塑身女王郑多燕教你吃出性感身材》这本书。

与其说这是一本教我们如何瘦身的书，还不如说这是一本：既能让我们保持苗条身材，又能吃出美味，吃出漂亮的一本书。

书里面的内容很丰富。

主要有一下几个部分组成。

一：基本方针。听从内心的声音。

二：每日多餐少吃：6到8餐的饮食方法。

三：重启身体系统。吃的淡一些，冬天要暖肚，控制血糖。

四：多燕享瘦菜品105道。（这个也是本书的重点，是我最爱的美食）

通过这本书，你可以发现，减肥瘦身其实也可以吃的很丰富，完全不需要挨饿，这对吃货来说，是多么美好的一件事情啊！米饭，水果，沙拉，肉类，你都可以吃，是不是很开心啊！

呵呵，你可以吃的东西还远远不止这些呢。

简单举几个例子。豆腐鸡肉煲。茄子比萨。鸡肉凤梨白菜卷。小西红柿黄油牛奶炒鸡蛋。栗子炖鸡肉。煎豆腐淋蘑菇酱汁。

看到这里，你是不是已经垂涎三尺了。

哈，卖个关子，欲想知道里面还有什么美食，快去买一本《塑身女王郑多燕教你吃出性感身材》吧！你的美好身材，你的吃货愿望，都能在这本书中一一满足！还在等什么？

《塑身女王郑多燕教你吃出性感身材》

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