

《享瘦南滩》

图书基本信息

书名：《享瘦南滩》

13位ISBN编号：9789575565527

10位ISBN编号：9575565525

作者：亞瑟.蓋斯頓

页数：302

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

《享瘦南滩》

内容概要

榮登2003年全美年度第三大暢銷書

柯林頓總統親身嘗試並推薦的飲食法

保證一輩子都不會再胖回來的健康瘦身法！

多年來，作者蓋斯頓醫生經常督促他的患者能夠減肥，好讓心血管健康一點，但是坊間的減肥法不是太難實行，就是規定得太嚴苛，有些甚至還會危害健康。低脂飲食法似乎沒有人能長久實行，不能讓人照著實行的飲食法，就是沒有用的飲食法。

蓋斯頓醫生於是自行開發飲食法。邁阿密飲食瘦身法並不複雜，也不要你餓肚子，你所享用的雞鴨魚肉，分量毫不縮水，可以吃蛋、乳酪、堅果和蔬菜，以及非吃不可的點心。你還會學到如何避開壞的碳水化合物，比如白麵粉、白糖、烤馬鈴薯，最棒的一點是，你的體重會減輕，而且難纏的腹部脂肪會最先消失！

蓋斯頓醫生的飲食法的效果一貫，而且非常戲劇性（頭兩週就瘦3到6公斤），以致成了南佛羅里達的媒體焦點。有了這套減肥法，你也能加入健美的行列。

《享瘦南滩》

作者简介

蓋斯頓醫師

是心臟科醫生，服務於美國心臟超音波學會（the American Society of Echo Cardiology）、美國心臟學院（the American College of Cardiology），以及動脈硬化造影學會（the Society of Atherosclerosis Imaging），並身兼後者的創辦董事。他和妻子莎拉以及兩名子女目前住在邁阿密南灘。

《享瘦南滩》

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