

# 每日轻松控制体重



[每日轻松控制体重\\_下载链接1](#)

著者: (英) 哈特维奇

出版者: 中国轻工业出版社

出版时间: 2005-02

装帧: 铜版纸彩印平装

isbn: 9787501947843

一般认为，过多的热量摄入将导致我们肥胖，其实，真正导致我们肥胖的最重要诱因是过量地摄入那些无用热量，即“垃圾热量”。而为了达到最佳的健康状态，保持身材苗条，我们则需要每天补充富含高品质热量的营养，杜绝那些造成我们肥胖的“垃圾热量”。因此，我们每天都应该针对性对定量摄入那些富含高品质热量的各种营养成分。

柯尔斯滕·哈特维奇的热量计数控制法能让你在监控热量摄入量的同时最大限度地摄取营养。这对于所有希望保持健康苗条的人而言是必不可少的指导。

本书将教会你如何鉴别高品质热量——那些富含维持身体健康必备营养食物所产生的热量。

作者介绍:

目录:

[每日轻松控制体重\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[每日轻松控制体重\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[每日轻松控制体重\\_下载链接1](#)