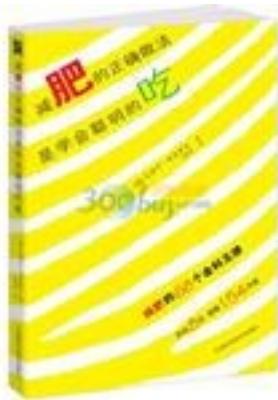


# 减肥的正确做法是学会聪明的吃



[减肥的正确做法是学会聪明的吃 下载链接1](#)

著者:艾丽卡 · 安吉亚尔

出版者:天津科学技术出版社

出版时间:2012-7

装帧:

isbn:9787530870846

《减肥的正确做法是学会聪明的吃》倡导的饮食法被众多女性疯狂追捧！营养指导师艾丽卡 · 安吉亚尔告诉我们，餐桌上才有你所想要的宝石（财富）与美丽！要想成为受人追捧的美女，应该吃什么？不应该吃什么？读完本书你会发现，原来要成为美女是如此容易！艾丽卡 · 安吉亚尔首次公开其个人减肥法，揭开如何变得美丽的68个秘诀。要想真正获得美丽，《减肥的正确做法是学会聪明的吃》不容错过！它将指导你缔造不容易凋败的美。

作者介绍:

艾丽卡 · 安吉亚尔，出生于澳大利亚悉尼。日本环球小姐公司（MUJI）营养指导师。提倡美丽与健康并行，重视健康饮食和生活方式，主张“由内而外焕发新生光彩”。著有《A型女美丽养成法》等。

目录: 前言

1 早日从“营养沙漠”中脱身

- 2 现在的饮食将决定你10年后的面貌
- 3 最好的“化妆品”在你的餐桌上
- 4 美女的早晨始于一杯“绿色鸡尾酒”
- 5 世界上的美女们早已不吃“白颜色”的食品
- 6 “沙拉都是健康食品”，这只是你的一厢情愿
- 7 美女需要的是五彩缤纷的健康蔬菜
- 8 新鲜的甘甜水果是美容的绝佳选择
- 9 必放入购物车中的西红柿和浆果
- 10 健康美味的“蔬菜皇后”：西兰花和小松菜
- 11 牛奶并不是补钙的最佳选择
- 12 美女与鸡蛋的“不了情”
- 13 杏仁的力量
- 14 生吃益处多
- 15 怎样喝出美丽？
- 16 肌肤是映照体内的一面“镜子”
- 17 与油“化敌为友”
- 18 向面包圈加卡布奇诺的午餐说“再见”
- 19 鳄梨是可食用的美容液
- 20 “祸从口出”——皱纹与色斑
- 21 白砂糖的危险度堪比毒品
- 22 最适合美女的甜食是黑巧克力
- 23 体寒的女性无法成为美女
- 24 发梢和指尖所体现的美丽
- 25 药补为我们的美丽保驾护航
- 26 好油不发胖
- 27 节食有什么好处呢
- 28 只关注卡路里是远远不够的
- 29 美丽也离不开碳水化合物
- 30 脂肪与胖瘦并无直接关系
- 31 大多数饮料都是“液态砂糖”
- 32 你真的需要减肥吗？请客观看待自己
- 33 没有哪个环球小姐骨瘦如柴！
- 34 吃太少的女性实在令人担心
- 35 细胞氧化和炎症都会引起身体老化
- 36 鲑鱼是抗衰老的极品食材
- 37 对抗大脑衰老，核桃和蓝莓有奇效
- 38 “软乎乎”的诱人甜点是美容的大敌
- 39 冰淇淋是加速老化的“糖衣炮弹”
- 40 马上戒烟
- 41 运动量过大或不足都会加速老化速度
- 42 正确的姿势和深呼吸是美丽的根基
- 43 快餐也能吃出健康
- 44 吃零食选坚果和干果
- 45 美女吃饭总是慢条斯理
- 46 消化好是成为美女的绝对条件
- 47 肚子饿得睡不着时来杯豆浆可可
- 48 看清食材真面目才算美丽掌门人
- 49 食品中含有奶奶不知道的成分时最好不要买
- 50 试试吃点发酵食品“美化肠道”
- 51 一个月是固定新饮食习惯的最短周期
- 52 “美丽事业”的“游戏攻略”
- 53 不管“三七二十一”的吃，效果不好
- 54 在餐馆点菜时的注意事项
- 55 睡眠是减肥的良方

56 睡前1小时内的活动决定你的睡眠质量  
57 从容的早晨让你一整天都有好心情  
58 越是累的时候，越应该活动身体  
59 每天做一次放松姿势，远离压力不是梦  
60 从委内瑞拉代表魅力中得到的启示  
61 森理世和知花库拉拉最初也非完美之人  
62 更加肯定自己  
• • • • • (收起)

[减肥的正确做法是学会聪明的吃](#) [\\_下载链接1](#)

## 标签

健康

塑身瘦身美容

个人成长

赠品

短小

working

## 评论

减肥这门课程如果有理论考试可以升学显得有学历就好了

---

2016.9.4

学校图书馆翻到。有些鸡汤我现在真喝不了…不过还是有干货的，干货已扫描。

---

买书的时候增的，每篇都不长，每篇指出一个营养健康问题，没事多翻翻看，多提醒自己健康饮食。还不错，比较实用，书也不大，挺小巧的，可以出门等车或排队的时候拿出来瞄两眼。

---

关键在坚持啊坚持！吃健康食品，拒绝精加工食物。

---

[减肥的正确做法是学会聪明的吃](#) [下载链接1](#)

## 书评

---

[减肥的正确做法是学会聪明的吃](#) [下载链接1](#)