

美体瘦身饮食调养



[美体瘦身饮食调养 下载链接1](#)

著者:顾奎琴

出版者:广东人民出版社

出版时间:2001-9-1

装帧:精装(无盘)

isbn:9787218037011

美体瘦身饮食调养, ISBN: 9787218037011, 作者: 顾奎琴主编

作者介绍:

目录: 一、营养平衡与形体健美

(一) 平衡膳食与人体健美

(二) 女性健美锻炼应补充哪些营养素

(三) 女子形体健美的饮食原则

.....

二、减肥瘦身与饮食

(一) 肥胖的原因

(二) 肥胖的诊断标准

(三) 肥胖的饮食防治

.....

三、增重丰体的饮食调养

- (一) 体形消瘦的原因
 - (二) 增重的饮食调养
 - (三) 具有丰肌增重作用的食物
-

- 四、丰乳健胸与饮食
- (一) 乳房健美的饮食调养
- (二) 丰乳健胸食疗法
- (收起)

[美体瘦身饮食调养](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[美体瘦身饮食调养](#) [下载链接1](#)

书评

[美体瘦身饮食调养](#) [下载链接1](#)