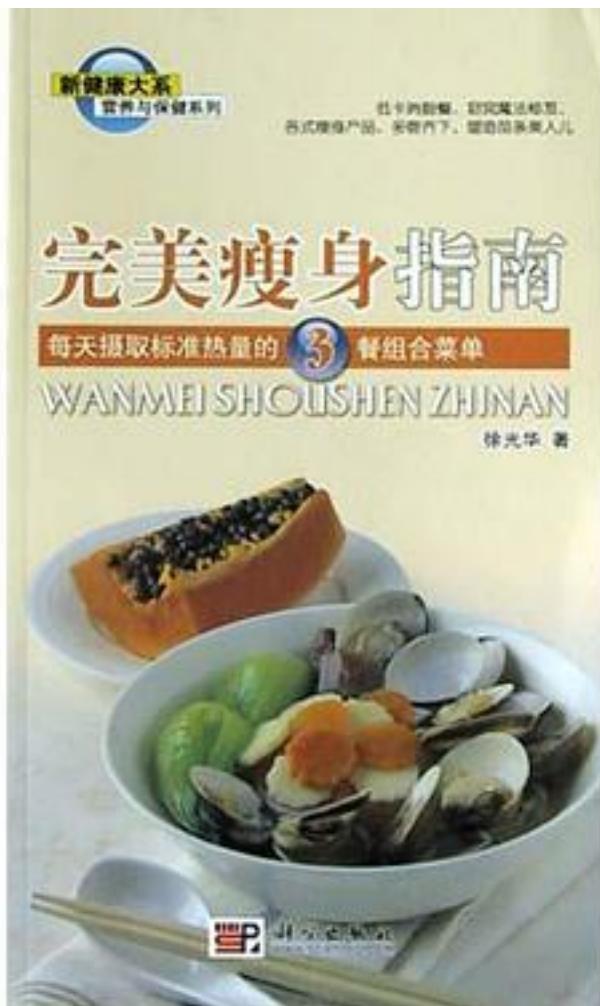


完美瘦身指南



[完美瘦身指南 下载链接1](#)

著者:徐光华

出版者:

出版时间:2004-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787030125668

《完美瘦身指南:每天摄取标准热量的3餐组合菜单》内容简介：减肥瘦身，是大多数女

人努力不懈，始终奋战的功课。《完美瘦身指南》是最实用完整的瘦身资讯书。《完美瘦身指南:每天摄取标准热量的3餐组合菜单》有别于一般瘦身食谱所采取的格式化的一周菜单设计方式，或是自行计算始终摸不着头绪的蔬菜米饭等食物分数和点数，而是将各式料理依据一天摄取1200-1500千卡热量的标准来自由随意组合三餐想吃的菜色。此外，尚有许多丰富的瘦身资讯，如减肥者的生活公约、运动瘦身雕塑曲线、减肥问答28问、减肥魔法收集篇等。

作者介绍:

徐光华 学历：辅仁大学家政系毕业 现任：新光医院营养科助理

经历：新光医院社区民众减理班进阶课程讲师，实践大学社区妇女大学“营养与健康”课程讲师，餐饮卫生稽查管理讲习班“健康饮食制备”讲师，中餐烹调技术上丙级、乙级、素食技能鉴定评审。

目录: 自序

编辑手记

一 减肥准则篇

1 4种法则检测环肥燕瘦

2 减肥者的生活公约

二 减肥资讯

1 运动瘦身与曲线雕塑

2 减肥QA30问

3 减肥魔法搜集室

4 错误减肥与迷思

三 减肥食谱篇

1 100大卡单点菜色

2 200大卡单点菜色

3 300大卡单点菜色

4 400大卡营养早餐

5 500大卡均衡午餐

6 600大卡丰盛晚餐

· · · · · (收起)

[完美瘦身指南 下载链接1](#)

标签

评论

[完美瘦身指南 下载链接1](#)

书评

[完美瘦身指南 下载链接1](#)