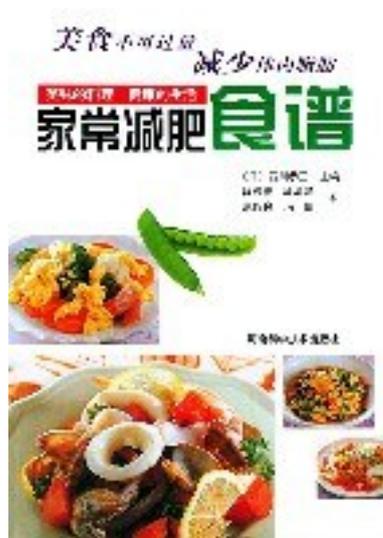


家常减肥食谱



[家常减肥食谱_下载链接1](#)

著者:石川恭三

出版者:河南科学技术出版社

出版时间:2004-2

装帧:平装

isbn:9787534929854

肥胖为万病之源。肥胖可引发糖尿病、高血压、脑卒中、心肌梗死等各种生活方式性疾病。减肥，可命名身体保持一种匀称、苗条的体态；减肥，是使身体不受疾病侵袭较有效的护身术。体态苗条，从外观上看也是一种魅力的体现。体态健美者，心情舒畅，对人生充满信心，追求高品位的生活享受。

但是，为追求体态优美，减轻体重，人为地严格控制饮食，硬性规定这个不能吃，那个不宜多食，实非易事。减肥应减食，重点不是不吃，会吃才是关键。保持体态匀称、苗条的秘诀。就是在尽可能长的时间内，坚持合情、合理的饮食习惯，而不是取决于“禁止”两字。实际证明，那是一种行之无效的方法。

本书旨在向广大读者介绍一种合理、健康的饮食方法，藉以改变人们日常的饮食生活理念，使你及你的家人能保持一个苗条、轻盈、健康的身体提供借鉴与参考。

作者介绍:

目录:

[家常减肥食谱_下载链接1](#)

标签

评论

看容易 吃不容易

[家常减肥食谱_下载链接1](#)

书评

[家常减肥食谱_下载链接1](#)