

白皙美人水果餐



[白皙美人水果餐_下载链接1](#)

著者:鲍玉琦

出版者:国际文化出版公司

出版时间:2005-7

装帧:简装本

isbn:9787801733511

说到「水果减肥」大家或许都听过，也知道吃水果可以养颜美容，甚至也有不少人想靠

天天吃水果来减轻体重，但你知道水果应该怎么吃才会瘦吗？想进行「水果减肥法」却对水果的相关知识一无所知，可是会造成营养不均衡甚或越减越肥的情况喔！特别针对想要瘦得健康美丽的爱美一族，企划专册，藉以增加读者对水果减肥、美白、抗老、防癌、养生、减压的常识与观念。介绍鲜采水果食谱及饮料，希望大家能靠着美味的天然食材—水果，来辅助身体达成减肥瘦身的目的。本书并加入许多有用的减肥健康常识，帮助大家安全有效率的减重。想在夏天穿小一号衣服的你，千万不要错过了喔！水果减肥法的原理，是以低热量蔬果饮食，减少人体对高热量食物的摄取，借着「热量不足，能量加倍」的作用，并增加膳食纤维，帮助身体新陈代谢，自然的减轻体重。除了减轻体重，水果减肥还有预防疾病的好处，尤其是对心、血管疾病和癌症也有帮助。水果中含有的天然物质，可以加快大脑的传递速度，能帮助提升大脑的反应效能、增强记忆。多吃水果，好处多多。

作者介绍:

目录:

[白皙美人水果餐_下载链接1](#)

标签

食物

自购书

美白

水果

评论

[白皙美人水果餐_下载链接1](#)

书评

[白皙美人水果餐_下载链接1](#)