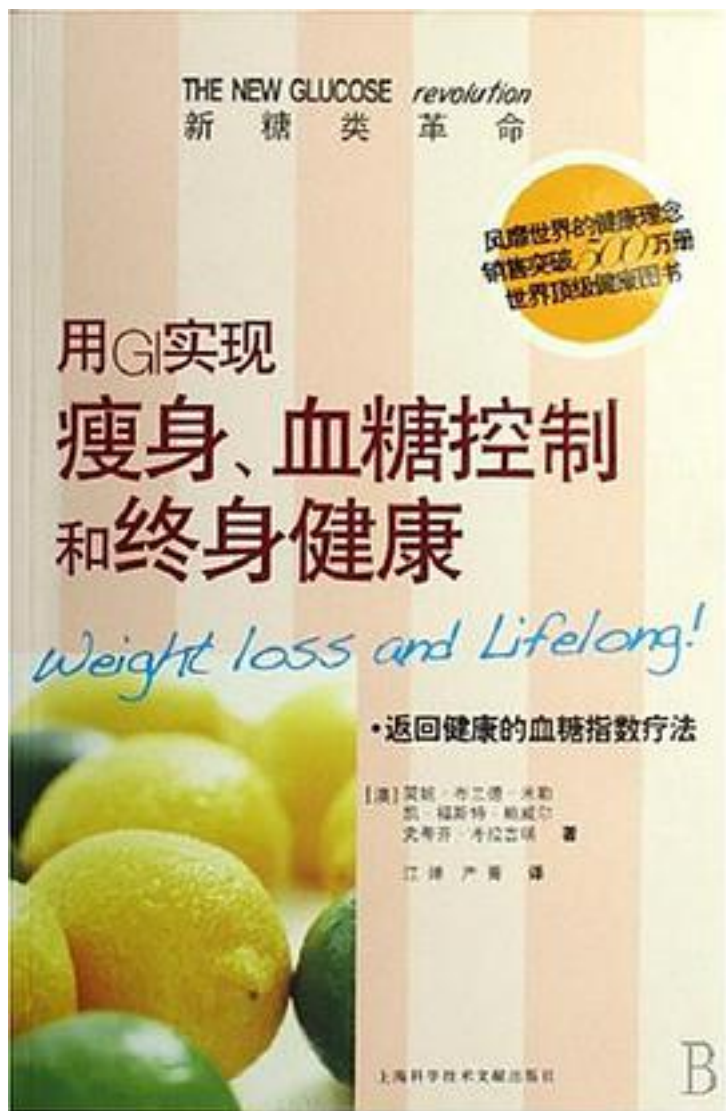


用GI实现瘦身、血糖控制和终身健康



[用GI实现瘦身、血糖控制和终身健康 下载链接1](#)

著者:[澳]简妮·布兰德

出版者:上海科学技术文献

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787543933781

《新糖类革命·用GI实现瘦身血糖控制和终身健康:返回健康的血糖指数疗法》是新糖类革命系列之一。全球畅销系列图书《新糖类革命》通过血糖指数革新了我们对于饮食的观念。《新糖类革命》是在这样一个理念上写成的：告诉人们低GI食品将如何为每个人带来重大的健康收益。

《新糖类革命》用简洁明了的语言告诉你关于GI的一切必备知识，并且阐述为什么它对于保持终身健康来说必不可少，以及它将如何使你获益。《新糖类革命》带来有关GI、心脏健康和减肥的最新研究成果，并包括一篇关于GI与儿童的新章节。这本出版物有最新、最详尽的食品GI值，也有帮助你将GI引入实际生活的新菜谱，将确保GI会继续为我们的饮食习惯革命带来正面影响。

作者介绍:

目录:

[用GI实现瘦身、血糖控制和终身健康_下载链接1](#)

标签

评论

不能不吃碳水化合物。

[用GI实现瘦身、血糖控制和终身健康_下载链接1](#)

书评

[用GI实现瘦身、血糖控制和终身健康_下载链接1](#)