

洛杉矶塑型膳食



[洛杉矶塑型膳食 下载链接1](#)

著者:大卫·赫伯

出版者:

出版时间:2008-9

装帧:

isbn:9787811165746

《洛杉矶塑型膳食》主要介绍为，这种膳食应当包括7份色彩纷呈的水果、蔬菜和全谷类食品。用Heber博士的激励密笈和锻炼技巧促进你的代谢水平，你会减掉脂肪，还能控制你的饥饿感，这是为了生活而塑造你的体型的最佳方法，是减肥人士的理想用书。

作者介绍：

目录：

[洛杉矶塑型膳食 下载链接1](#)

标签

健康

科普

生活

评论

据说比较专业，可能是我熟悉的领域。基本观点也算科学，但难免有点打着“营养学”旗号的噱头~

[洛杉矶塑型膳食 下载链接1](#)

书评

美国膳食代餐模式已经诞生多年，刚刚传入中国。在书中介绍的控制体重的方式有可取之处，但我认为并不适合中国国情。运动加锻炼是公认的改变体型获得健康的方式，但是中国的情况是很难去把控这两者的平衡。书中的很多单位、食物名称在中国都非常陌生，读起来有点感觉不接地气。...

[洛杉矶塑型膳食 下载链接1](#)