

法国女人不会胖



[法国女人不会胖_下载链接1](#)

著者:米雷耶·吉利亚诺

出版者:上海译文出版社

出版时间:2009-12

装帧:平装

isbn:9787532749256

《法国女人不会胖》中，作者揭露法国女人保持苗条的神奇力量。说穿了，她们进餐也

不忘用脑袋；离开餐桌时不会撑得半死，也不会饿肚子。法国女人一天一定吃三餐；法国女人不吃；法国女人并不常秤体重，宁可以双手、双眼、服装记录自己的身材。

作者介绍:

目录: 序
第一章 在美国开头……我超重了
第二章 浪子回头的女孩归来
第三章 迅速重塑自己头3个月
第四章 3个C的故事
第五章 我们需要礼仪
第六章 季节和调味品
第七章 又一些能迷惑自己的菜谱
第八章 珍贵的液体生命之水
第九章 面包和巧克力
第十章 像法国女人一样运动
第十一章 愿望的国度
第十二章 人生的阶段
外篇生活的计划
· · · · · (收起)

[法国女人不会胖 下载链接1](#)

标签

法国

生活

美食

瘦身

女人

法国女人不会胖

女性

生活养生

评论

我了个去的这本书是扯淡！

果然外国人的食谱不能买，估计只有美国人才觉得里面的食物是健康低热又美味的。。。。

好吃吃好 大学问 爱自己!

这书写得很好，用这个题目可惜了。

切，我那么吃一定会胖

读之前大概猜到了内容，与其说跟体重有关，不如说跟如何享受生活有关。

买了就后悔呀

值得一翻，装帧和印刷都十分粗糙

意不在身材，而是作者对法国生活方式溢出屏幕的骄傲

法国菜哟呵~

虽然书里的食谱并不适合中国人使用，但是倡导的理念还是很值得学习的，希望自己能一起坚持起来

不值得吃的 不要吃！

健康饮食是一种观念，或许有些法式的高傲，但却能让人活得更加愉悦。虽然当中许多菜谱在中国的可操作性并不强，但我觉得其中的精华之处更是一种态度，关于吃的态度。
。

不仅仅是一本瘦身的书，她在传授一种理念，一种高品质生活理念，享受美食，享受生活。。。。

当菜谱。。。。

道理简单但是重要在于你有没有意识到，看一遍加深精致生活的意识也有有益的

不会胖才怪，看的我胃口大开。法棍、巧克力。。。。

完全看不进去==

菜谱

菜谱菜谱

[法国女人不会胖_下载链接1](#)

书评

我大约10年前去过法国，影像中的法国女人，很瘦很高，纤纤弱弱的站在路边，叼着一支烟。导游跟我说，法国女人都吃的很少很少。所以我对这本书说能介绍的所谓减肥秘笈没有期待，反而是固执的认为，这应该是一本介绍法国生活的小书。对于减肥只有一个秘笈，少吃多运动。对于这本...

[法国女人不会胖_下载链接1](#)