

果蔬汁+豆浆



[果蔬汁+豆浆 下载链接1](#)

著者:赤星多美子

出版者:

出版时间:1970-1

装帧:平装

isbn:9787811208146

《果蔬汁+豆浆:瘦身新主张》内容简介：维生素能将人体各种营养素的功能发挥出来，

并将碳水化合物、脂质的能量顺利转化，防止体内积存多余的脂肪。矿物质是构成身体的基本素材，有维持、协调身体机能的重要功能。每天把蔬菜、水果榨成蔬果汁，再配上营养均衡全面的五谷豆浆，人体所需的维生素、矿物质、食物纤维都能满足。保持精力充沛、身材苗条，就从一杯果蔬汁+豆浆开始！自己搭配水果、蔬菜，还有五谷，口味丰富，乐趣无穷！

作者介绍：

赤星多美子（AKABOSHI Tamiko）漫画家/散文家。

1997年因子宫癌割除了子宫和卵巢，导致四十岁初期就饱受更年期障碍的困扰。自从喝果蔬汁+豆浆之后，身体机能渐渐恢复，不但自然而然地变瘦，健康状况更是大幅改善！出版过漫画、散文集等。译者简介曹茹苹

自由译者。译有轻小说“每日晴天”系列、“虫之歌”系列、《西点大百科》、《美味的自炊生活》、《15分钟快写素描——色铅笔篇》等实用书籍。

目录：序 作者序 就连我也能减肥成功！彩色漫画 神奇的赤星流减肥法！ 第1章

矿物质豆浆养生 减肥法的诞生之谜！ column akaboshi'seye

赤星流减肥法就是“蔬果汁+豆浆”！ column akaboshi'seye 更年期是步向女神之路！

column 参内科医师的观点 为什么一到更年期就会发胖？ 第2章 减肥实践奋斗记

column akaboshi'seye 我的减肥结论 column 专业营养师的观点

对减肥有效的维生素、矿物质，功能是什么？ column 内科医师的观点

维生素、矿物质让人觉得“肚子好饱！”的原因 column akaboshi'seye

跟你在一起就无法瘦！ column 内科医师的观点

蔬果汁所含的水溶性膳食纤维的功能是什么？ column 专业营养师的观点

豆浆所含的大豆异黄酮是什么？ column akaboshi'seye 你也做得到的有氧家务运动

第3章 神奇的矿物质豆浆养生蔬果汁的食谱 赤星流矿物质豆浆养生减肥法

的7个基本要点 74基本的矿物质豆浆养生蔬果汁 有这两种

76基本的矿物质豆浆养生蔬果汁做法 矿物质豆浆蔬果汁的创意菜谱

矿物质豆浆养生蔬果汁Q&A 矿物质&维生素食材集 column · akaboshi'seye

好厉害！不枯黄的蔬菜保存法 column akaboshi'seye 赤星流的零食建议 第4章

“蔬菜渣”的再利用食谱 赤星流的20道“蔬菜渣食谱” column 内科医师的观点

蔬果渣富含可预防肥胖的非水溶性膳食纤维！ column akaboshi'seye

选择工具和清洗方法的小窍门 column akaboshi'sey 让人忍不住窃笑的肌肤 第5章

一试就“哇！”的矿物质豆浆养生减肥法体验集结语 一起与肥胖奋战吧！

· · · · · (收起)

[果蔬汁+豆浆 下载链接1](#)

标签

日本

健康

评论

[果蔬汁+豆浆 下载链接1](#)

书评

[果蔬汁+豆浆 下载链接1](#)