

# 早餐水果减肥



[早餐水果减肥\\_下载链接1](#)

著者:(韩)李宣映|译者

出版者:吉林科技

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787538446937

《早餐水果减肥》 内容简介：为了减肥的你，不用再为没有方法而担心了！ 用简单的水

果就可以使自己瘦下来，不反弹地瘦下来！您是不是忙于工作，甚至没有固定的早餐呢？那么请您尝试用应季水果代替早餐，不仅价格便宜，而且简单可行。不会让自己为减肥而饿肚子，还能让水果的魔力将自己变美！

作者介绍:

李宣映，首尔大学家庭医学专业，首尔家庭医学专业研究员，肥胖体形学会研究员，美容医学学会研究员。

目录: part 1 理论篇 一起寻找世界上 最简单轻松的减肥方法吧 李博士的减肥故事  
为什么是早餐减肥 为什么用水果减肥 不反弹的水果减肥 不能吃面食吗 减肥长期战  
无压力减肥 减肥第一步，精神控制 减肥整形 新鲜水果减肥的基本知识  
新鲜水果减肥，照做就会看到效果 part 2 实战篇 为了完美身材 新鲜水果减肥完全征服  
Chapter 1 春季 香蕉 容易疲乏的季节春季 为什么香蕉有效 香蕉上的农药安全吗  
香蕉减肥的实践要领 喝什么样的水 香蕉减肥的成功指南 春季，使皮肤光润的香蕉  
对香蕉减肥有利的健身操 bonus page香蕉的相关知识 Chapter 2 夏季 香瓜  
外露的季节夏季 为什么香瓜有效 夏季的减肥之王香瓜 香瓜的食物纤维有营养吗  
香瓜减肥的实践要领 只喝水也会发胖 以前并不是这样…… 香瓜减肥的成功指南  
赋予疲劳肌肤活力的香瓜 对香瓜减肥有利的健身操(形体操) bonus  
page香瓜的相关知识 Chapter 3 秋季 葡萄 食欲复苏的秋季  
秋高气爽的季节，受欢迎的葡萄 法式悖论 葡萄的作用 预防皮肤老化的植物化学元素  
葡萄减肥的实践要领 难道，我也是夜食综合征 葡萄减肥的成功指南  
咖啡，酒，香烟是减肥的敌人吗 干燥的秋季，对皮肤有益的葡萄  
对葡萄减肥有益的健身操 bonus page葡萄的相关知识 Chapter 4 冬季 苹果  
冬季，身体缩成一团的季节 让医生贫穷的苹果 苹果为什么有效 喝苹果汁效果一样吗  
水果上残余的农药没关系吗 苹果减肥的实践要领 苹果减肥的成功指南 缓解压力的方法  
减肥失败的六大原因 去角质效果显著的苹果 对苹果减肥有利的健身操 bonus  
page苹果的相关知识  
· · · · · · ([收起](#))

[早餐水果减肥\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[早餐水果减肥\\_下载链接1](#)

# 书评

-----  
[早餐水果减肥 下载链接1](#)