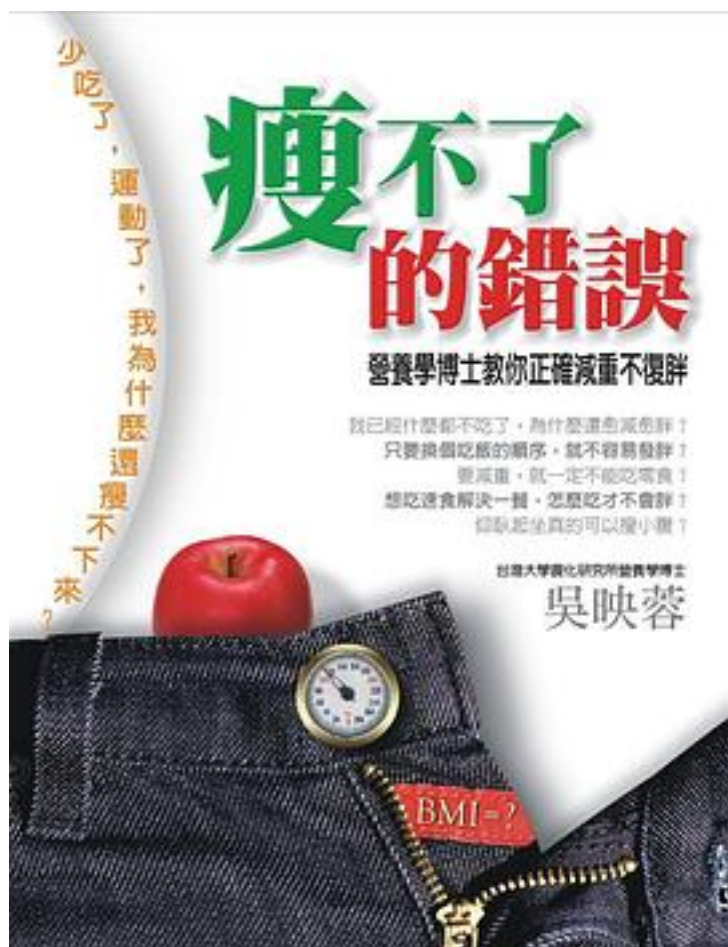


瘦不了的錯誤



[瘦不了的錯誤 下载链接1](#)

著者:吳映蓉

出版者:

出版时间:

装帧:

isbn:9789861201740

少吃了，運動了，我為什麼還是瘦不下來？光靠餓肚子瘦身為什麼愈減愈胖？只要換個吃飯的順序，就不容易發胖？要減重，就一定不能吃零食？原來，外食族在速食店也能吃出好身材？仰臥起坐真的可以瘦小腹？

別再為「瘦下來」做更多蠢事了！

曾經為瘦身試盡各種方法、找逃避藉口的營養專家吳映蓉
用親身的經驗，為一直與體重奮戰的人而寫的正確減重書……

瘦身的觀念對了！

你以為控制體重，就是控制體脂肪？你可能成了外表是瘦子的「泡芙人」！

光靠節食減重，為什麼胖回來的速度會更快？你把可以燃燒脂肪的肌肉減掉了！

就算沒打算減重，量體重也必須是一種生活習慣？脂肪早點發現，才甩得快！

該吃飯的時間不吃飯，越容易發胖？三餐不定時是減重的大忌！

光吃肉，都不吃澱粉，會不會瘦？一定會瘦，但會死得比較快！

會胖的人，連喝水都會胖？減重的人喝水要挑對時間！

瘦身的動力對了！

◎外食族點餐看這裡，教你搭出瘦身營養好味道：

飯糰、飲料、沙拉、零食挑對了，在便利商店解決早餐，也能吃出一天好活力！

漢堡、沙拉與飲料的熱量搭對了，到麥當勞、肯德基用餐也能吃出健康、均衡與瘦身。
麵、飯、小菜、青菜、湯的烹調和調味小細節注意到了，麵攤、西餐廳、自助餐用餐也能少吃進很多熱量。

◎有氧運動可以雕塑身材嗎？肌力訓練才能真正雕塑身材！

◎運動一定會讓體重變輕嗎？不先控制飲食，身材只會愈來愈壯！

作者介紹：

目錄：

[瘦不了的錯誤_下载链接1](#)

标签

生活

投资

减肥

修炼

评论

妈呀我之前是有多无知!!!

身体的投资! 科学控制身材

[瘦不了的錯誤 下载链接1](#)

书评

[瘦不了的錯誤 下载链接1](#)