

<<成为轰动大美女的第一步>>

图书基本信息

书名：<<成为轰动大美女的第一步>>

13位ISBN编号：9787802030022

10位ISBN编号：7802030021

出版时间：2004-7

出版时间：中国妇女出版社

作者：劳动和社会保障部中国就业培训技术指导中心,小田真规子

页数：122

字数：60000

译者：王在琦

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<成为轰动大美女的第一步>>

### 内容概要

减小腰围，使体形更显苗条，让肌肤光泽亮丽，没有粉刺，不吃早饭反而会更胖，让圆圆的胖脸瘦下来，多吃容易缺乏的绿色蔬菜。

## <<成为轰动大美女的第一步>>

### 作者简介

小田真规子，日本香川营养专科学校毕业，现在日本著名的竹内富贵子主持的“卡罗尼克饮食教室”工作，作者发表了众多有关健康饮食方面的文章，并在杂志和报纸上连载，颇受好评，目前作者还有从事食品企划及研发的工作。

## <<成为轰动大美女的第一步>>

### 书籍目录

我要变得更漂亮！

RART1 还要再苗条些！

是否真的太胖？

强行节食可不行！

为什么会胖？

请在你喜欢吃的食物中找原因！

发胖的原因多半在于喜爱吃的食物！

吃得过多的主要是零食！

不吃早饭反而会发胖！

“米饭会使人发胖”的说法是不对的 暂且不要忌油吃素 砂糖和水果不宜吃得过多 不含卡路里，适合减肥的食品 不会使人发胖的速食食品和小点心的选择 每天应该做些运动！

我要变得更漂亮！

RART2 减肥训练营 减小腰围，使体型更显苗条 让腿部更细！

臀部的健美！

还要注意锻炼胳膊和背部！

让圆圆的胖脸瘦下来！

我要这得更漂亮！

RART3 关于身体的烦恼还有许许多多！

让肌肤光泽亮丽，没有粉刺！

便秘会引起许多麻烦 身体修长显得美丽又大方 让头发秀美亮丽！

青春发育期的麻烦我要变得更漂亮！

RART4 健美食品的知识 健美食品每天吃！

鸡蛋是健康的动力 牛奶、乳制品含有充足的钙 肉类含丰富的蛋白质 吃青背鱼能使脑子聪明？

也要吃大豆和大豆制品 热乎乎的马铃薯、红薯含丰富的维生素 更多吃容易缺乏的绿黄色蔬菜RART5

献上一颗真诚的心！

后记

<<成为轰动大美女的第一步>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>