

<<减肥食经>>

图书基本信息

书名：<<减肥食经>>

13位ISBN编号：9787806197936

10位ISBN编号：7806197931

出版时间：1999年10月1日

出版时间：第1版 (1999年10月1日)

作者：秦一洲

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>

<<减肥食经>>

内容概要

本书是《家庭保健食谱系列》之一，本书包括不吃东西·令你营养不好没有体力、要减肥·须下决心减少糖类的摄取、身体所需的营养素·必须均衡摄取、进食葱或韭菜·对防止肥胖有贡献、不能光吃蔬菜来减肥·要多吃瘦肉、不吃肉类食品·易缺乏脂肪蛋白质、充分咀嚼食物·满腹感会较早出现等等。

希望各位读者喜欢本书。

<<减肥食经>>

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>