

日期：06/29(六)

主題：打造能吃又能瘦的好體質

講師：張益堯

『少吃多動』一直被奉為減重的不二法門，但是一昧的追求少吃，只會降低減重的續航力與成功率。沒有一套飲食方法是可以適用於每一個人，因此先瞭解自己的體質，再量身訂做適合自己體質的飲食規劃，不同的體質有不同的營養需求，才是有效率的減重成功模式。搭配選擇好食材，用對好烹調，留意身體所需的醣類、蛋白質、脂肪三大營養素，可以讓我們享受美食，又能兼顧健康與窈窕！

本場講座營養師將剖析減重偏方、帶您認識體質提升代謝、教您選對食物健康營養又不挨餓、用對烹調享受美食無負擔。

關鍵字：健康飲食、減重、食譜

項次	資源類型	書名	作者	出版者	出版年	索書號	條碼號
1	一般圖書	美體重塑：模特兒都在偷偷練!5個動作馬上就能瘦的史上最強瘦身操	佐久間健一	平裝本	2018	BH 411.711 2272	31120012835913
2	一般圖書	花草茶養生：瘦身養顏老偏方	生命是源源不絕的光	山家清供	2018	418.915 2863	31120012796552
3	一般圖書	修復身體的黃金7小時：養顏瘦身x提升免疫力x自癒百病...	宮崎總一郎	大是文化	2018	411.77 3221	31120012794201
4	一般圖書	微波瘦身常備菜：省時、省力、絕不失敗!只須按一下微波爐	柳澤英子	高寶國際	2018	BH 427.1 4341	31120012721931
5	一般圖書	7日燃脂瘦身瑜伽	曲影	源樺	2018	BH 411.15 5562	31120012720354
6	一般圖書	這樣吃瘦最快：不用計算卡路里!萬人減重成功...	菊池真由子	台灣廣廈有聲圖書	2018	BH 411.94 4345	31120012720305
7	一般圖書	一休陪你一起愛瘦身.2:最多人問的45天減脂計畫...	李一休	如何	2018	SE 427.1 4012	31120012789185
8	一般圖書	愛妻瘦身便當	貝蒂做便當	野人文化	2018	BH 427.17 6422 c.1	31120012787247
9	一般圖書	1天11分鐘輕肌力健身,成功瘦39公斤	安振必	橙實文化	2017	BH 425.2 3053	31120012358106
10	一般圖書	越吃越瘦!半斷食排毒瘦身法	王尉青	繪虹企業	2016	418.918 1075	31120012360441
11	一般圖書	強效燃脂の產後瘦身操：腰腹臀腿：40個燃脂動作...	楊昕諭	橙實文化	2016	BH 425.2 4660	31120012359534
12	一般圖書	1天20克糖分奇蹟	趙敘允	橙實文化	2016	411.94 4982	31120012358098
13	一般圖書	超神奇仙骨瘦身步行法	金津久美	商周	2015	411.75 8328	31120012372404
14	一般圖書	睡得好就瘦得了：超驚人!!3.3.7睡眠瘦身法	佐藤桂子	遠見天下文化	2014	BH 411.77 2441	31120012369236
15	一般圖書	150~500大卡減肥便當,三餐照吃免挨餓的瘦身魔法	李京暎	朱雀	2014	427.17 4006	31120012362256
16	電子書	劉真超強222瘦身法	劉真	時報文化	2014	411.75 7240	NLPIEB104A00490
17	電子書	小資女塑身法	王凱芬	雅典文化	2014	411.94 1024	NLPIEB104A00208
18	電子書	史上最強!減肥懶人包：腰.腹.臀.腿各別擊破,吃.喝.穿著秘訣全蒐羅	摩天文傳	上奇資訊	2014	411.94 0010	NLPIEB104A00027
19	電子書	瘦身大拼圖,拼出最適合妳的王道減肥法!	王凱芬	雅典文化	2014	411.94 1024	NLPIEB104H00030
20	電子書	這些餐徹底改變了我：這樣吃,一個月瘦4公斤,三年沒復胖	廖欣儀	和平國際	2014	427.1 0072	NLPIEB104H00007