


書名：	卡路里計算機
簡介： 	<p>坊間流傳不少減肥方法，有椰菜湯減肥法、極低卡路里餐、食肉減肥法、吃藥減肥法、抽脂等。其實很多的方法都的確可以令體重下降，但減肥也需注意健康，不可盲目的只顧著要體重下降，認識及理解食物所含的熱量與脂肪，才是真正有助你成功地控制體重。</p> <p>本書「卡路里計算機」的方法可使你自由選擇適合你的食物，配合運動來控制體重，是最能迎合不同人士需要的方法。本書有超過 650 種香港常見食物的熱量含量及脂肪含量指引，為讀者提供選擇食物的指標。</p>
作者：	EatWell 營養師
出版社：	明窗出版社有限公司
售賣地點：	各大書店