

# 圖書館108年12月份主題展示清冊(用對方法，輕鬆減重無負擔)

項次	書刊名	作者	索書號	登錄號	館藏類型
1	彭溫雅醫師的濕氣調理全書 :排濕從養氣開始 /	彭溫雅作	413.21 8634 2019	CYC0006826	中文圖書
2	代謝力UP減醣好好 :體重輕鬆瘦, 體脂降10%的升級版技巧 /	娜塔(陳怡婷)著	411.3 874 2019	CYC0006827	中文圖書
3	我瘦了43公斤 :7日減醣瘦身菜單 /	鈴木沙織著 ; 婁愛蓮	427.1 8575 2019	CYC0006828	中文圖書
4	4週變女神!增肌減脂.自煮瘦身餐	喬尹著	427.1 866 2019	CYC0006829	中文圖書
5	增肌減脂常備菜 :103道400Kcal減脂餐, 及21天飲食計畫 /	劉子瑜著	427.1 8745 2019	CYC0006830	中文圖書
6	正念飲食 :舒壓、瘦身、慢活的23個健康飲食療法 /	珍.裘森.貝斯(Jan Ch	411.3 845 2019	CYC0006831	中文圖書
7	立即享瘦 減醣.瘦身家常菜200道	市瀨悅子作 ; 胡家齊	427.1 8424 2019	CYC0006832	中文圖書
8	權威名醫教你最強減醣法 :越吃越瘦的101道減醣料理 /	牧田善二著 ; 牛尾理	427.1 8953 2019	CYC0006833	中文圖書
9	難怪你瘦不下來! :斷絕環境荷爾蒙毒物、提升腸與腦解毒力, 從此正確瘦	賀來怜華著 ; 黃瓊仙	411.94 8372 2019	CYC0006834	中文圖書
10	好卡路里, 壞卡路里 :醫師、營養專家、生酮高手都在研究的碳水化合物	蓋瑞.陶布斯(Gary Ta	411.94 8555 2019	CYC0006835	中文圖書
11	營養醫學減重奇蹟 :劉博仁醫師的減重案例分享 /	劉博仁著	411.94 8736 2019	CYC0006836	中文圖書
12	吃的科學 :對抗肥肉、疾病、老化的救命營養新知 /	巴斯.卡斯特(Bas Kas	411.3 8455 2019	CYC0006837	中文圖書
13	舌尖上的騙局 :找回食物真原味!人工假味和無味食物正讓我們上癮?! /	馬克.史蓋茲克(Mark	411.3 8854 2016	CYC0006838	中文圖書
14	週一斷食計畫	關口賢著 ; 蔡麗蓉譯	411.94 8453 2019	CYC0006839	中文圖書
15	低醣生酮瘦身便當 :我的一週減醣生酮便當, 跟著生酮夫婦大吃大喝減掉	陳珠著 ; 陳品芳譯	427.17 877 2019	CYC0006840	中文圖書
16	再忙也能瘦!1日5分鐘 上班族最強瘦身法	土井英司著 ; 朱麗真	411.94 8458 2019	CYC0006841	中文圖書

## 圖書館108年12月份主題展示清冊(用對方法，輕鬆減重無負擔)

項次	書刊名	作者	索書號	登錄號	館藏類型
17	4週大腿-5cm!輕鬆穿上緊身褲 :4招矯正關節x4階段瘦腿伸展 名模都在練	森拓郎作 ; 朱鈺盈, 程	425.2 8744 2019	CYC0006842	中文圖書
18	日日減醣瘦身料理 :肉品海鮮.蔬食沙拉.鍋物料理 吃飽吃滿還瘦18公斤 :	張晴琳(圈媽)著	427.1 8757 2019	CYC0006843	中文圖書
19	剷肉10公斤!減脂瘦身湯 :權威營養師宋明樺的60道減醣低卡包瘦湯, 一天	宋明樺作	411.94 8655 2019	CYC0006844	中文圖書
20	低醣餐桌 花椰菜飯瘦身料理 :63道低醣食譜x美味套餐x快速料理 瘦身又	石川美雪料理示範 ;	411.3 8476 2019	CYC0006845	中文圖書
21	Peeta葛格體態改造與生酮攻略 :混合飲食、輕斷食, 你也能瘦30%體脂肪	Peeta葛格作	411.94 864 2018	CYC0006846	中文圖書
22	愉快地吃 痛快地瘦	陳宇慧著	427.1 8743 2019	CYC0006860	中文圖書
23	營養師的減醣生活提案 :獨家限醣5階段x8大肥胖案例破解x50道減醣家	趙函穎著	427.1 8453 2019	CYC0006931	中文圖書
24	高蛋白低碳水減重料理 :0失敗0壓力, 狂瘦22kg不復胖的87道美味瘦身	朴祉禹作 ; 陳彥樺譯	427.1 8335 2019	CYC0007051	中文圖書
25	你不是胖 是壓力大 :林藁醫師與朋友的享瘦生活 /	林藁著	411.94 874 2019	CYC0006932	中文圖書