

劉麗兒

## 仿培根 來隆祚



**看**起來，是道地的三層肉，丟進鍋中煎起來，即發出噼噼的聲音和迷人的烟薰味，吃在嘴裡還嘎扎有聲，但是他們却不是培根。

圖中的仿培根，是美國“大眾食品公司”的產品，其成分為黃豆、蛋白和麵粉，因此，每條只含25卡熱量，且無膽固醇（真培根每條含36卡熱量，6毫克膽固醇），更妙的是，這種產品經過煎後，不會縮小，所以，每一包4兩半的仿培根，調理後有1磅真培根那麼多，頗受怕胖、怕膽固醇者的青睞。

### 確定你將配合作何種運動

運動可以強迫身體燃燒脂肪，所以要把運動列為每日固定的課程，因為每天爬樓梯運動的效果，比你只在假日爬山運動好多了。

### 確定你將如何保持努力不懈

你可以參加減肥班、運動班或定期與醫生、營養師諮商以得到支持而努力不懈，先定下短期的目標，當達到目標時，給自己一些不是食物的獎勵，然後逐漸邁向長期目標。

### 知道誰是控制者

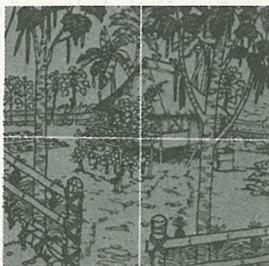
你的父母，你的朋友，餐廳侍者或是空服員，他們是不會把食物送到你嘴裡的，只有你自己才會，是你本人在主宰一切，所以你要對你所吃的負全部的責任，你要有責任感，這樣才能保證你會做得很好，你也才能擁有健康苗條的身材，享受自信快樂的人生。

# 本社代售菲律賓

ISLAND PUBLISHING  
HOUSE, INC.

# 新書

## LOW COST FARMING IN THE HUMID TROPICS



全書以簡明文字與插圖說明如何降低農業生產成本，如何避免污染環境，並介紹特殊的作物間作法。為從事農業生產與學習農業英文之最佳參考書。

15×23(公分)·38頁·195元

## 豐年社

台北市溫州街14號  
服務電話(02)3628148

每次郵購另收掛號郵資45元  
郵政劃撥0005930-0豐年社