

<<健康减肥五步走>>

图书基本信息

书名：<<健康减肥五步走>>

13位ISBN编号：9787101063233

10位ISBN编号：7101063233

出版时间：2008-10

出版时间：中华书局

作者：赵之心

页数：161

字数：100000

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>

## <<健康减肥五步走>>

### 前言

“减肥”是时下最猛烈的流行风，报纸、杂志、电视、网络，无一不充斥着五花八门的减肥方法，叫人眼花缭乱，应接不暇。

这些方法虽是良莠不齐，诱人的效果却让那些渴望瘦身的人们蜂拥追随，哪还顾得上分辨其真伪呢？

可尝试过后，有多少人成功减肥，健康瘦身了呢？

相反，却有不少人弄得身体机能失调，“肥”没有减下来，“病”却接踵而至了。

俗话说“知己知彼，百战不殆”。

你了解自己的身体吗？

你是真的肥胖吗？

肥胖的原因是什么？

你了解那些风靡的减肥方法吗，它们的减肥原理是什么，适不适合你？

……很多很多的疑问，你都清楚了吗？

## <<健康减肥五步走>>

### 内容概要

随着生活质量的提高，“减肥”已成为大家普遍关注的话题，都在说“减肥难”、“健康减肥”更难，减肥真那么难吗？

在本书中，北京市科学健身专家讲师团秘书长赵之心老师，通过多方面分析人们肥胖的成因，分析减肥过程中的一些误区，分析肥胖者的心理状态等，从思想、行为、饮食、运动、心理等方面为您制定了一整套合理的减肥方案。

<<健康减肥五步走>>

作者简介

赵之心，国家级社会体育指导员；原北京体育大学教师；全国妇联与卫生部“中国女性健康大讲堂”健康大使；国家体育总局体科所越野行走运动首席讲师；北京市科学健身专家讲师秘书长；北京市政府143号折子工程专家组成员大众健身专题专家；中国保健协会骨质疏松与骨关节病研究会

## <<健康减肥五步走>>

### 书籍目录

引言：之心话语第一步 观念正确事半功倍 肥胖威胁人类健康！

你胖吗 怎么就长胖了呢？

从少到老，远离肥胖，健康一生！

如何健康减肥？

提高代谢自然减肥 减肥速度快快快，健康指数降降降！

女性减肥的三个危险期 盲目减肥危害多！

逃离误区 体重减轻就等于减肥成功？

减肥就要清理肠道？

想减哪里就能减哪里？

减肥就要拒绝脂肪？

少睡觉能减肥吗？

吃得不多也胖，运动不少不瘦？

天生是胖子？

第二步 认清各种减肥方法 减肥药不能随便吃！

慎用减肥茶 合理使用减肥霜 小小银针有功效，辅助配合不可少 学习瑜伽瘦身经 根据生理期

科学减肥 手术减肥要慎重！

盲目节食危害多第三步 控制饮食是基础 饮食平衡胖不了！

吃对就能瘦！

减肥，主食不可少 为什么高脂、高糖食物总能使你食欲大增？

如何控制进食的欲望 情绪化进食者该怎么减肥？

细嚼慢咽助减肥、保健康！

减肥过程中补充的维生素 吃零食也能助减肥 多喝水，助减肥，保健康 改变几个饮食习惯，不知不觉就瘦身 关注减脂增肌的饮食 根据自己的体形订制饮食方案 家庭主妇不可小瞧“剩饭菜”

科学三餐，健康又减肥 来吃健康减肥餐 逃离误区 减肥必须忍饥挨饿吗？

低脂就等于低卡？

不吃肉就会瘦？

鱼肉不胖人？

用蔬菜水果做正餐既减肥又健康？

粮食和肉在减肥期间不能同时吃吗？

减肥期间必须要拒绝巧克力吗？

减肥就要告别甜食 加班时间加餐铁定增肥？

饮食不规律保证胖不了？

偶而撮一顿，解馋不发胖？

啤酒肚是喝啤酒喝的？

酸奶做正餐，减肥又健康？

第四步 科学运动是关键 工作繁忙咱不怕，上班下班运动佳 跑步减肥，你的方法对了吗？

健步走，走出窈窕 办公室里怎样健体瘦身？

游泳减肥好处多 矫正身姿的小动作 跳绳跳出窈窕来！

不同年龄层需要不同的运动 瘦脸有高招，信心百倍士气高 修塑体形，器械训练不可少 边看电视边瘦身 瘦腹有方法 在娱乐中运动减肥 简单有效的睡前瘦身操 常做小动作必有大功效 运动常识

运动减肥的原理 认识有氧运动和无氧运动 运动再多也瘦不下来是怎么回事？

运动前热身有助燃脂减肥 在运动中科学呼吸 根据出汗量控制运动强度第五步 健康心理 做后盾 心理调节如何对减肥产生作用？

减肥的心理训练 减肥过程中需要哪些心理暗示？

减肥者该如何控制好情绪？

<<健康减肥五步走>>

将减肥计划进行到底结束语

## &lt;&lt;健康减肥五步走&gt;&gt;

## 章节摘录

合理使用减肥霜大部分减肥霜广告都宣传产品的减肥原理是：含有丰富的碘和微量元素，对分解脂肪有效果，能渗入皮下脂肪，促进细胞线粒体燃烧脂肪，达到防止脂肪积聚的功效。

因为使用方便、感觉舒适，减肥霜越来越受到减肥者的欢迎。

但大多数人对减肥霜是既熟悉又陌生，有不敢用的，也有滥用的。

事实上在减肥过程中，减肥霜主要起一个辅助作用，而只有合理地使用减肥霜，才能发挥其最大功效。

下面就介绍一些具体的使用方法：1．一定要配合按摩。

将减肥霜涂抹在需要减肥的部位后，一定要配合有力的局部按摩，按摩时，皮肤内会产生一种可令人愉快的神经递质，具有自然减肥的功效，同时能促进血液循环，让减肥霜中的有效成分深入作用于皮下脂肪层。

2．一定要配合运动。

在运动前使用减肥霜收效更大。

减肥霜在使用后几分钟就开始起效，可以持续数小时，平均有效作用时间为两天。

减肥霜中所含的咖啡因能使脂肪细胞把贮存的脂质排出去，进入血液循环，将其消耗。

当然，其余一部分游离的脂肪还得通过运动消耗，因此，减肥霜应该作为游泳、登山等有氧运动的辅助减肥方法来使用。

小小银针有血效，辅助配合不可少由于大多数肥胖者属于单纯性肥胖，而且多伴有内分泌紊乱，各种激素尤其是胰岛素、性激素、肾上腺皮质激素、瘦素等异常，针灸减肥可以通过刺激经络腧穴来调整下丘脑—垂体—肾上腺皮质和交感—肾上腺髓质两大系统功能，来调节内分泌，加快基础代谢率，从而促进脂肪代谢，消耗积存的脂肪，进而调整、修复、完善人体的肌脂平衡。

其减肥原理主要体现在：1．通过针灸减肥能有效调节脂质的代谢过程。

肥胖症患者身体中的过氧化脂质含量高于正常值，针灸打通人体减肥要穴后，可以使人体中过氧化脂质含量下降，加速脂肪的新陈代谢；2．有效减少食物白勺摄入和吸收。

能够抑制肥胖者亢进的食欲，减少进食量，同时抑制肥胖者亢进的胃肠消化吸收机能，减少机体对能量的吸收，从而减少能量的储存；3．通过调理脏腑达到减肥目的。

中医脏腑辩证理论认为肥胖主要与肝脾肾三脏的功能失常有关，通过针灸可以调理脏腑，使肝脾-肾三脏的功能恢复正常。

学习瑜伽瘦身经瑜伽不是一种单纯的身体运动，而是一个身心相结合的调节过程，练习瑜伽的确能够减肥，但并不是练习某一动作的结果，而是瑜伽中饮食、呼吸、冥想、肢体伸展等方法综合作用的结果。

瑜伽主要配合三种方式达到减肥的目的：1．呼吸方式：瑜伽的深呼吸能增加体内细胞的氧气吸收量，包括脂肪细胞，使得氧化作用增加而燃烧更多的脂肪细胞。

对大脑皮层和皮层下中枢、植物神经系统及心血管系统起到良好的调节作用，使控制食欲的摄食中枢功能正常化，防止过度进食。

瑜伽深呼吸能按摩腹腔器官，实现对内脏活动的自我调节，如加强肠胃的蠕动及增强胰脏功能，促进溶解脂肪的消化酶分泌；还能使肌肉放松，加速全身血液循环，有利于脂肪分解并增强腹肌，祛除腹壁脂肪。

## <<健康减肥五步走>>

### 后记

在健康减肥的道路上，能够坚持一直走下去，并最终将健康减肥变成生活方式的朋友们，相信收获的不仅仅是健美的身体，还有一生的健康！

我们希望这本书可以带你远离误区，增加认识，找到适合自己的减肥方法，健康、快乐地达到减肥目标。

预祝朋友们减肥成功！



## <<健康减肥五步走>>

### 编辑推荐

《健康减肥五步走》知心简易方法，减肥不减健康。  
针对现代人生活紧张忙碌的特点，赵之心老师特别制定了一套简便易行的瘦身操，无论是在办公室、公车上、步行中、还是在家里，随时随地都能用。  
将健康的减肥方法融入生活，养成好习惯，让您轻松瘦身，受益终生！

<<健康减肥五步走>>

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>