

<<不可不知的减肥瘦身法>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的减肥瘦身法>>

13位ISBN编号：9787113106997

10位ISBN编号：7113106994

出版时间：2010-1

出版时间：中国铁道出版社

作者：华阳

页数：192

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>

<<不可不知的减肥瘦身法>>

前言

爱美，是每一个女人的天性。

追求完美，更是女人不懈的动力源泉，女人对美丽的追求犹如花朵对阳光雨露的依赖，没有了阳光雨露，花朵就会枯萎；相同地，停下了追求美丽的脚步，女人的人生就会黯然失色。

如果说女人的美丽是由内而外散发出来迷人的气质，学识、阅历、修养是美丽之本，那么体型、容貌、肤质、装扮等则是美丽之形。

“美丽之本”固然重要，“美丽之形”亦不可少，因为一个人的“内在”是隐藏的，它不可能使你在瞬间就爆发出惊人的吸引力，也需要一定的时阄才能为人所了解和认知。

尤其在当今社会，以丰腴为美的年代一去不返，减肥瘦身大行其道，只有拥有曼妙身姿的女人“行走”在人海才是人们注目的焦点，也才拥有更多、更好的机会。

况且，“女为悦己者容”，在男人眼里，谁又愿意去喜欢一个一身赘肉的女人？

其实，肥胖就是人体内脂肪积聚过多所致的一种现象，肥胖是一种病，它除了严重影响外在美，使一个女人在人际交往方面的影响力大打折扣外，还可能引发诸多身体疾病，如高血压、冠心病、糖尿病、动脉粥样硬化等。

此外，研究表明，体重超重的中年女性，患膀胱癌、乳腺癌、宫颈癌的死亡率也比正常人高。

综上所述，肥胖对心理、社会适应以及身体三方面都有很大的影响。

因此，减肥就显得颇为重要了，女人应该把减肥作为一项需要用一生去经营的事业。

站到磅秤上，眼睁睁地看着自己的体重逐日逐月上升对所有女性来说都是一件极其痛苦的事情，但是，减肥是一个循序渐进的长期的过程，不可急功近利，不能采用“地狱式”的节食方法，不可盲目相信减肥药、减肥茶等等瘦身产品有奇效……科学的减肥方法是：避免进入减肥误区、适当的热量摄取、充足的营养、有效的运动方法和心理调节等，关于这些，本书将一为你阐述、解答。

<<不可不知的减肥瘦身法>>

内容概要

生命不息，减肥不止，18个减肥误区，让你远离陷阱，13种减肥食谱，让你越吃越瘦，18种运动锻炼法，让减肥效果事半功倍，12种脂茶，助你快乐燃烧脂肪，8种独特的减肥方法，让你轻松享“瘦”。

<<不可不知的减肥瘦身法>>

作者简介

华阳，女，35岁，国内知名女性杂志特邀撰稿人，现在是一位备受喜爱和尊敬的健身教练。她也曾深受肥胖之“毒害”，并尝试过各种减肥方法，在减肥瘦身方面颇有心得。

<<不可不知的减肥瘦身法>>

书籍目录

第一章 我用一生去追寻：生命不息，减肥不止 测试：你的体重正常吗？

你的肥胖属于哪种类型？

肥胖对健康的危害 什么是体质指数？

给自己的体质打打分 保证体质健康之道也是减肥之道第二章 生活中，不要让“美丽的误会”重演

误区1：“地狱式”节食减肥 误区2：单纯吃水果可有效减肥 误区3：吃得越精细有营养，减肥效果越明显 误区4：生气、高兴的时候我就吃 误区5：“素食主义”让我瘦下来 误区6：辣椒有助于燃烧脂肪 误区7：Pass早餐 误区8：饿了就喝水 误区9：总是难以抵制甜食的无限诱惑 误区10

：把垃圾食品当“最爱” 误区11：晚餐尽情吃 误区12：拼命的无氧运动 误区13：晚睡、熬夜可以让我瘦下来 误区14：入夏，减肥瘦身好时节 误区15：过分追求“骨感” 误区16：“抽脂手术”是立竿见影的减肥方法 误区17：减肥药——吃吧，吃吧，不是罪 误区18：盲目相信各种“奇异”的瘦身产品

第三章 科学饮食，吃出你的窈窕身材 各种营养素对人体的作用 食亦有度，每顿七分饱 让你少吃一点的11个小窍门 水做的女子，最爱的减肥食物 形形色色的减肥食物 减肥食谱精选第四章 选择并坚持运动，你会得到丰厚的回报第五章 减肥路上，随身携带你的好心情第六章

条条大路通罗马：尝试多种减肥方法第七章 不骄傲，成功减肥贵保持附： 常见食物热量表 一周减肥套餐

<<不可不知的减肥瘦身法>>

章节摘录

插图：误区13：晚睡、熬夜可以让我瘦下来时下，有很多年轻人认为，晚睡、熬夜可以使体重降下来，原因是“脑子不停地转，这么辛苦，一定会消耗掉更多的热量”。

殊不知，这种方法并不能真正达到减肥瘦身的目的，而且，长期熬夜、晚睡会给人的身体带来一系列的危害。

人的精神也会受到很大影响，进而就会影响到我们正常的工作和生活。

“累”瘦了的说法，其实是很站不住脚的。

我们想一下，熬夜时间长了，很可能会有吃夜宵的想法和需要，吃夜宵一般来说会让你更胖。

为什么呢？

从生物学的角度来讲，人是白天活动的动物，到了晚上，人体的各种机能就自然地进入了休息状态。

唯独合成脂肪的胰岛素，在晚上分泌得较多。

这就意味着，吃同样的东西，在晚上更容易变成脂肪沉淀下来。

所以，中医也有“天人合一”的养生说，要求白天要好好工作，到了晚上就要好好休息。

<<不可不知的减肥瘦身法>>

媒体关注与评论

如果你还没有最少十个理由，我劝你还是放弃减肥的念头好了。

我曾经见过很多成功的例子，他们都是一开始就已经有很多充分的理由去证明已相当讨厌现阶段肥胖的自己，而这些理由亦成为往后支持自己去持续瘦身的动力，让自己可以继续坚持下去。

——郑欣宜减肥瘦身迫在眉睫，势在必行；生命不息，“减肥”不止；即使屡战屡败，也要保持屡败屡战的精神和勇气！

——陈姝焱对于女人来说，减肥是一项值得用一生去经营的“事业”，它不仅可以使你的身材更加健美、提升你的自信，更重要的是，通过减肥可以保持身体的健康状态，避免多种疾病来袭。

——曲歌

<<不可不知的减肥瘦身法>>

编辑推荐

《不可不知的减肥瘦身法》：打造完美女人

<<不可不知的减肥瘦身法>>

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>