

<<我的减肥瘦身窍门>>

图书基本信息

书名：<<我的减肥瘦身窍门>>

13位ISBN编号：9787113140915

10位ISBN编号：7113140912

出版时间：2012-4

出版时间：中国铁道出版社

作者：北京阳光图书工作室

页数：184

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>

<<我的减肥瘦身窍门>>

前言

我要你快乐健康地减肥 女人到底多瘦才算瘦？
多胖才算胖？

问问朋友，什么？

！

我才102斤就胖得不得了？

去问老妈，听听人家这回答：“胡闹/吃得白白胖胖的有多好，你没见楼上那女的，天天“绝食”，没瘦倒还胖了！

” “白白胖胖有什么好，难看死了……” “那你也是要“跟风”了？

” 唉！

我倒是想跟这股“大风”，可一没毅力，二没精力，三没财力(以防绝食中晕倒、胃痛、厌食症等突发状况不得不上医院时)。

你以为胖子变瘦子容易吗？

你以为饿几天，不坐电梯走走楼梯就成？

要真是那么容易，世上早就是成片成片地玩着魅力与激情的“S”女郎了，就像姥姥家门前的葵花地，一阵风来，那个摇呀摆呀…… 不过，想又快快乐又轻松又健康又快速地减肥，其实也算不上什么难事。

《我的减肥瘦身窍门》里藏着所有女人希望变成“瘦美人”的秘密，而我，只是比你提前知道并经历罢了。

说实话，记忆中的我从初中开始就一直伴随着胖的烦恼，也一直断断续续地尽量控制饮食，配合运动，但几乎都没有任何效果。

有人说过：“减肥，是女人一生的事业。

”我便将此作为自己无法瘦下来的一剂安抚药。

不过，当你真正了解了什么是标准的体型、什么是人体需要的脂肪、血型和减肥有什么密切关系、不同“肥胖点”的人日常饮食要吃什么、减肥要多喝水还是少喝水、什么是属于你独特而安全的减肥法等，这时你就会发现，减肥原来也是一种享受，它不仅可以让你真的瘦下来，而且只要不常常暴饮暴食、像寄生虫一样懒惰，就真的不必担心再度发胖的问题了。

在《我的减肥瘦身窍门》里，“减肥”变得全面而严谨，科学而实用，从理论到实践，从内心到身体，从饮食到运动，从被全世界女人青睐的瑜伽到历史悠久的中医按摩，针对身材整体发胖或是易胖难瘦的脸部，背部，腰部、腿部等部位，都有全面科学的减肥指导，而且食材较为常见，动作简单易学，相信不管是正在上学还是已经工作的姐妹们，都可以利用一点点空闲的时间达到美丽的目的。

另外值得注意的是，毒素已成为影响健康与美丽的“杀手”之一，尤其是中年女性。

随着身体的排毒功能开始弱化，再加上生活与工作进入人生的“负担”期，中年女性常常会忽视自己。

直到有一天头发枯黄、皱纹丛生、皮肤松弛、赘肉累累时才发现，自己要为曾经的粗心和懒惰付出恐怕不止十倍的努力才可能挽回。

记住，努力的结果也只是“可能”。

上述种种后果，实际上80%都是因为体内充满毒素无法排除，进而表现在外部，典型表现之一就是肥胖。

《我的减肥瘦身窍门》以简单方便为出发点，集合了水果、茶饮、运动、精油等多种排毒法，让你随时随地做一个轻盈女人！

明智的女人请学会为自己的美丽投资。

虽然现在有很多所谓让你瘦！

瘦！

瘦不停的宝典或秘籍，但不论你怎样眼花缭乱，也要记住：减肥首先要安全健康，其次才是婀娜多姿。

<<我的减肥瘦身窍门>>

而本书就会让你快乐地变成一个瘦美人！

编者 2012年1月

<<我的减肥瘦身窍门>>

内容概要

《我的减肥瘦身窍门》为所有中青年女性千锤百炼而成的健康快乐减肥宝典。

《我的减肥瘦身窍门》将传统与流行、生活与保养相结合，使减肥瘦身具体落实到每个细节，其过程变得简单有效且充满乐趣。

主要内容包括：认识自己的身体、饮食瘦身、运动瘦身、排毒瘦身、按摩瘦身等几大方面，其中针对易胖难瘦部位、高发性的减肥误区、不同体型的独特减肥法、打造魔鬼身材的瑜伽、流传千百年的简易按摩瘦身法、瘦身后的自然保持法等内容都有详细科学的介绍。

《我的减肥瘦身窍门》系统全面、图文并茂地展现了一个“胖女孩”到“瘦美人”的全过程，是一本以实用性和互动性为主要特色的青春时尚图书。

<<我的减肥瘦身窍门>>

作者简介

北京阳光图书工作室，从事国书选题策划，编辑组稿，插图绘制和设计制作的文化传播机构，主要涉及少儿和生疾图书领域。

自2000年成立以来，已经出版300多种图书，并有数十个品种在我国台湾地区，韩国出版。

<<我的减肥瘦身窍门>>

书籍目录

准备篇

01认识自己的身体

女性标准身材比例

美人曲线的标准

计算你的理想体重

02对体型标准的你说

你会“引胖上身”吗

你需不需要瘦身呢

你对脂肪恐惧吗

03对发脾的你说

你是胖子吗

你为什么会发胖

你的肥胖程度和类型

哪种减肥方法适合你

04减肥原则及星座血型瘦身小花招

减肥三原则

减肥重在能量平衡

十二星座减肥集锦

四类血型瘦身全攻略

05不可不知的减肥误区

肥胖的人都能减肥

“梨形肥胖”局部减肥

减肥就是减体重

仅吃素食能减肥

节食是最有效的减肥方法

你是个危险的节食者吗

不吃早饭能减肥

减肥时应尽量少喝水

减肥时脂肪吃得越少越好

吃水果不会使人发胖

饮食篇

01合理搭配瘦身饮食窍门

健康减肥饮食原则

饮食减肥的注意事项

改变暴饮暴食的6个方法

不同类型肥胖的饮食方案

低热量饮食减肥的食谱

瘦身素食DIY

02三餐饮食瘦身窍门

一日三餐能量调整适当

一日三餐中的酸碱平衡

餐餐少一口, 容颜更美丽

早餐丰盛抑制一天的食欲

跟明星学习早餐瘦身

别让晚餐成为肥胖的诱因

<<我的减肥瘦身窍门>>

三餐美人计

03喝出瘦身窍门

正确饮水可排毒又可瘦身

减肥一定要喝水

乌龙茶的瘦身功效

绿茶即使发福也不发“腹”

普洱茶是流行的减肥饮品

蜂蜜水养肤又塑身

.....

运动篇

中医篇

中医疗法和排毒法

自助按摩篇

<<我的减肥瘦身窍门>>

章节摘录

版权页：插图：减肥只能使肥胖者体内脂肪细胞缩小，并不能减少细胞的个数。

所以一旦松懈了运动减肥，就更容易使缩小了的脂肪细胞重新膨胀起来，其结果是减掉的多是肌肉，增加的却是脂肪，使减肥者更快的“发福”。

总之，减肥者如果能按上述方法全面实施，就一定能得到最理想的回报。

十二星座减肥集锦不畏艰难的牧羊座竞争意识超强，所以“瘦身激将法”最适合“牧羊们”。

即找一个瘦身竞争对象，时刻想象着你的成果一定会比她明显，这种方式能够快速成效。

一旦下定决心减肥，便会用尽各种方法，不过当心不要节食过度！

适合运动打羽毛球、跑步、游泳、上健身房做运动。

饮食方面注意采用权威的健康食谱比较安全。

特点牧羊们对腰包的控制能力不是很强，所以不达目的誓不罢休的“牧羊们”在全力瘦身的同时很可能花大价钱，以此推动“达标速度”。

<<我的减肥瘦身窍门>>

编辑推荐

《我的减肥瘦身窍门》编辑推荐：“健康一日三餐”，让你想吃就吃，想喝就喝，心里偷闲小动动，让脂肪优雅地“燃烧”私藏妙招，想瘦哪里就瘦哪里，千年中医，排毒瘦真不错。标准曲线美离你不遥远！每天瘦身一点点，“小坚持”带来“在惊喜”！

<<我的减肥瘦身窍门>>

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>