

<<瘦身·健康>>

图书基本信息

书名：<<瘦身·健康>>

13位ISBN编号：9787117072250

10位ISBN编号：7117072253

出版时间：2006-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：孙春梅

页数：222

字数：145000

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>

<<瘦身·健康>>

内容概要

本书从健康的角度出发，介绍了瘦身的科学道理和方法。

在时尚的瘦身理念中，阐述了瘦身应以健康为基础，瘦身不仅是求美，更是增进健康的时尚生活方式；在本书的瘦身忠告中，介绍了健康瘦身的要求，培养良好生活习惯的重要意义及预防肥胖的关键时期及重要措施；全书还介绍了20种常见的瘦身方法，以供选择；在饮食方法，介绍了平衡饮食的重要性，有利于瘦身的食物，科学的烹调方法及瘦身饮食的套餐；在运动方面，介绍了运动瘦身的重要性及简单可行的运动方式。

全书内容丰富实用、文字简明通俗易懂、编排体例新颖、图文并茂，指导向往瘦身的人们科学健康的瘦身方法，引导他们培养健康时尚的生活方式和行为，科学饮食、健康减重、漂亮瘦身，在享受美味的同时，吃出一个纤美健康的身体，并引领他们走出瘦身的种种误区。

<<瘦身·健康>>

书籍目录

第一部分 时尚的瘦身理念 1 健康是美丽的基础 2 衡量肥胖的标准 3 理想体重与体重指标 4 时尚女性瘦身观 5 解析纤体三大目标 6 时尚女性的和谐美 7 有关肥胖的知识 8 女性需迎击4个肥胖关卡 9 控制体重的原则 10 健康瘦身“三不”守则 11 轻松瘦身五步曲 第二部分 瘦身忠告 1 瘦身忠告 2 正确认识时尚女性瘦身 3 纤体是项综合工程 4 好的生活习惯助你瘦身成功 5 要瘦身, 就要找准5个平衡点 6 正确瘦身的4个要求 7 让消耗脂肪成为习惯 8 口味清淡利瘦身 9 科学安排一日三餐 10 科学瘦身要4少 11 如何克服饥饿感 12 和脂肪好好相处 13 运动瘦身别操之过急 14 调整心态利瘦身 15 发胖的5个警报 16 瘦身反弹面面观 17 过度瘦身对女性的危害 18 水果当主食瘦身不科学 第三部分 盘点流行瘦身术 1 饮食瘦身 2 运动瘦身 3 脐疗瘦身 4 街舞瘦身 5 游泳瘦身 6 瑜伽瘦身 7 舍宾瘦身 第四部分 聪明享“瘦”从饮食入手 第五部分 动出来的健与美 第六部分 休闲生活与瘦身 第七部分 瘦身时刻 第八部分 健康瘦身套餐 第九部分 走出瘦身误区

章节摘录

书摘行为习惯平衡 瘦身者首先就需要有一个良好的饮食习惯，科学均衡的营养结构，科学的进餐方式，严格遵守早中晚的饮食比例。

同时也需要有一个行之有效的运动习惯，最后还要养成良好的睡眠习惯。

正确瘦身的4个要求 多掌握营养方面的知识 多掌握营养方面的知识，多听听营养师的建议，订一套科学合理的瘦身餐单，这样既能控制热量，又不失营养素的全面平衡，又能顾及饮食习惯与喜好。循序渐进地减少热量的吸收，培养对高营养低热量食物的兴趣，才是瘦身健康的根本。

选择合适的运动方法 根据自己的体质、形体、职业，选择合适的运动方法、运动量及运动强度，制订一个切实可行的运动计划，使之达到事半功倍的瘦身效果。

让瘦身变得简单有效、让瘦身成为一种生活的乐趣。

要保持一种良好的心态 瘦身不是痛苦的历程，是让你更加完美的过程。

每天保持愉快的心情，享受着瘦身带来的乐趣。

给自己制定一个合理的目标，就会不断地体验完成目标带来的乐趣，这样瘦身就会有动力。

不能制定不切实际或太苛刻的目标，这样会大大打击瘦身的热情与信心。

要瘦身，就要保持一种良好的心态。

P25-26

媒体关注与评论

书评瘦身不仅是求美，更是增进健康的时尚生活方式；科学饮食、健康减重、漂亮瘦身；将瘦身融入生活，体验健康瘦身方法带来的自然与和谐的美，带来的一脸阳光，带来的无限乐趣是时尚生活的最佳选择。

编辑推荐

瘦身不仅是求美，更是增进健康的时尚生活方式；科学饮食、健康减重、漂亮瘦身，肯定是您的追求。

本书从健康的角度出发，介绍了瘦身的科学道理和方法。

在时尚的瘦身理念中，阐述了瘦身应以健康为基础。

将瘦身融入生活，体验健康瘦身方法带来的自然和谐的美，带来的一脸阳光，带来的无限乐趣！

本书将是您时尚生活的最佳选择！

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>