

<<28天燃脂瘦身计划>>

图书基本信息

书名：<<28天燃脂瘦身计划>>

13位ISBN编号：9787122041661

10位ISBN编号：7122041662

出版时间：2009-1

出版时间：化学工业出版社

作者：王楠

页数：104

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>

## <<28天燃脂瘦身计划>>

### 内容概要

28天是女性新陈代谢的一个周期，也是获得减肥效果所需要的生理时间。

如何在短短的28天中精心雕琢你的身体曲线，完成一次美体革命，从此拥有美丽健康的好身材？

在本书中，你将找到答案。

本书从塑造燃脂体质、饮食、运动、淋巴按摩、沐浴洗澡等若干美体瘦身细节开始，帮你揭开美丽好身材的养成密码，还配有实用的美体燃脂计划方案以及各类问题身体护理Q&A。

有了它的帮助，窈窕美丽好身材再也不只是梦想！

## <<28天燃脂瘦身计划>>

### 书籍目录

PART 1 28天，打造健康美丽好身材 为什么28天便能打造健康美丽好身材？

想要健康美丽好身材吗？

健康美体计划需要控制饮食吗？

照张照片，每天对比自己的身材 制定自己的健康美体计划 做个美体日记PART 2 纤体从燃脂开始，塑造燃脂体质 各年龄段的美体特点 塑造体脂肪易燃烧的体质 提高基础代谢，就会成为易瘦体质 塑造不会反弹的体质 控制激素分泌 关于减肥的5个经典问题PART 3 饮食开始的燃脂计划 认识我们平时的饮食内容 摄取蛋白质可以增加肌肉，燃烧脂肪 创造不会分泌胰岛素的环境 肉是我们进行美体革命的重要伙伴 纤维质是所有食物最好的伙伴 水也是非常重要的 加工食品的陷阱 食品一览表PART 4 运动开始的美体计划 5个姿势的美体细节 美背5细节 丰胸8细节 美臀7细节 提臀7细节 靓腿6细节 魅足3细节 纤颈3细节 瘦腰6细节PART 5 淋巴按摩开始的美体计划 自己要进行淋巴按摩吗？

小腹 腰部 上臂 腿 臀部 背部PART 6 洗澡开始的瘦身计划 洗澡前观察自己的身体 半身浴 全身浴 有效针对特殊部位，做个淋浴美体 用沐浴来瘦身 事半功倍的香薰泡澡DIY

## <<28天燃脂瘦身计划>>

### 章节摘录

插图：PART 1 28天，打造健康美丽好身材为什么28天便能打造健康美丽好身材呢？

其理由便是28天正是为了获得减肥效果所需要的最少天数。

成年女性每天所必需的热量是1800卡路里，而消耗1千克的脂肪所需要的热量，大约为7200卡路里，这样算来，就是4天所必需的热量。

所以，虽然在2~3天的减肥中能够减掉几公斤，但是想来也不会达到脂肪燃烧的程度。

正因为如此，为了让多余的脂肪能够充分燃烧，坚持一定的天数是非常必要的。

而这个最低值就是28天。

另外，饮食和自己的身体息息相关，想要改变那些一直持续到今日的不良饮食习惯（食用大量的油、浓重的调味品），重新调整你的味觉，28天的时间也是非常必要的。

最重要的是女性的生理周期基本上也是28天，选择在生理期刚结束的1~2星期来进行健康美体计划，效果更容易显现出来。

想要健康美丽好身材吗？

我们都想要让自己变得更美丽！

在开始之前，问一问自己是不是应该先确定以下目的。

Merit1 可以穿自己想穿的衣服可以不用考虑尺寸，尽情地选择自己喜欢的、想穿的衣服！

这在身材不好的时候是无法想象的。

可以自由地享受任何品牌的产品，这种喜悦是无法用语言来表达的。

## <<28天燃脂瘦身计划>>

### 编辑推荐

试了无数种减肥方法，还是不管用？

《28天燃脂瘦身计划》教你找对主题——脂肪燃烧才会瘦，严格计划——28天不能松懈。

坚持一个周期，窈窕美丽好身材轻松属于你！

发福的身体、凸出来的小肚腩，随着时间而下垂的臀部和胸部……这些只要每天花上20分钟的时间来进行自我护理，都可以统统消除掉哦！

<<28天燃脂瘦身计划>>

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>