

<<神奇蔬果早晚餐减肥>>

图书基本信息

书名：<<神奇蔬果早晚餐减肥>>

13位ISBN编号：9787122088901

10位ISBN编号：7122088901

出版时间：2010-9

出版时间：化学工业出版社

作者：王楠楠

页数：136

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>

## <<神奇蔬果早晚餐减肥>>

### 内容概要

风靡日本韩国的神奇蔬果减肥法，终于登陆中国啦！

蔬菜 + 水果，再普通不过的食物，却拥有着强大的减肥魔力！

没有错！

这本书就是给为胖胖身材发愁、又没有时间多做运动的你量身定做的！

本书从理论和实践入手，动之以情晓之以理地教给你一种最简单实用的减肥方法。

帮你正确认识肥胖，揭开蔬果早晚餐减肥的神秘面纱，将肥胖和亚健康统统赶走！

50例超有效的蔬果减肥食谱！

贴心设计1周蔬果减肥日记！

最有效的减肥蔬果大集合！

语言轻松有趣，图文并茂，带你开始一段神奇的减肥之旅！

## <<神奇蔬果早晚餐减肥>>

### 书籍目录

PART 1 解析肥胖 肥胖和压力、疲劳密不可分 什么是肥胖 易瘦体质和易胖体质 能量代谢 如何打造易瘦体质 肥胖和热量的关系 三餐的科学热量比 畏冷症也会使自己越来越肥胖 紊乱的生活习惯是肥胖的温床 夜猫子和肥胖 测试自己的减肥反弹度 吃饱喝好 肥胖 摄入均衡的营养才能远离肥胖 减肥要正确看待节食 减肥的种种Q&A 清除体内废物, 减肥更加易行 不同减肥方法大PK 减肥失败的原因 减肥后咪咪变小了?

减肥后皮肤变差了?

PART 2 神奇蔬果早晚餐 减肥大解密 庞大的蔬果家族 开始之前, 抱着疑问的态度来对待 开始之前, 先明确蔬果究竟能不能互换 开始减肥之前, 了解自己的肥胖度 为什么选择早上和晚上进行减肥 脂肪燃烧和胰岛素与神奇蔬果早晚餐减肥的紧密关系 清透血液的神奇蔬果早晚餐减肥 温热身体的神奇蔬果早晚餐减肥 拒绝食物残渣在体内过夜 固定的作息习惯可以更好地减肥 神奇蔬果早晚餐减肥丰胸的秘密PART 3 神奇蔬果早晚餐 减肥进行时, 赘肉靠边站 神奇蔬果早晚餐减肥的注意事项 一定要瘦下来的减肥宣言 水是减肥的“双刃剑” 温开水在神奇蔬果早晚餐减肥中的重要性

轻松、快乐的心情来进行减肥 改善味觉可以更好地实施神奇蔬果早晚餐减肥 神奇蔬果早晚餐减肥让早上更清爽 神奇蔬果早晚餐减肥让晚上更好入眠 标准的神奇蔬果早晚餐减肥生活作息 神奇蔬果早晚餐减肥 饥饿 神奇蔬果早晚餐减肥 摄入过多糖分 排除血液废物, 减肥快速见效 糖分坚决避免?

适量摄入油脂 绝对不要限制自己的食欲 不用限制食物摄入 肉、碳水化合物也是减肥的好伙伴 酒要适量饮用 温热的米饭有利于减肥 米饭的吃法 清醒的大脑有助于减肥成功 蔬果让皮肤光滑、细腻 和阳性食物搭配, 改善畏冷体质 和肉类、奶制品搭配可以提高减肥效率 注意限制蔬菜的烹饪度 选择好的食材让减肥有好的开端 早餐实施搭配 晚餐实施搭配 提高神奇蔬果早晚餐减肥的魔力菜单10例 蔬果和肉类的搭配菜单10例 蔬果排毒菜单10例 饱腹感UP的超级食谱20例

PART 4 神奇蔬果早晚餐减肥没有效果的时候 神奇蔬果早晚餐减肥Q&A 因为疲劳而没有成效 造成身体疲劳的原因 运动没有起到推动减肥的作用 不良的身体姿势 习惯性地不剩饭 去超市的时候总是饿着肚子 吃饭的速度过快 多准备一些排解压力的办法 向周围的人宣布开始减肥 找个拍档一起进行神奇蔬果早晚餐减肥神奇蔬果早晚餐 减肥1周日记

## <<神奇蔬果早晚餐减肥>>

### 章节摘录

插图：可能一些人会有减肥失败这样痛心的经历，但是痛定思痛，究竟为什么会减肥失败呢？  
归结原因，可以让自己的减肥之路更加轻松易行！

原因1 没有坚持做任何事情，坚持都是最重要的一点。

如果没有持之以恒的决心，三天打鱼两天晒网，无论哪一种减肥方法都是在折磨自己的身体和心灵，不但不会成功，反而还可能打乱自己的生物钟，增加身心压力，使肥胖更加严重。

原因2 不正确的减肥方法上面一节讲述了各种减肥方法的利与弊，以及不同的反弹率。

在反省自己为什么会失败时，不妨先考虑自己的减肥方法是否有欠妥当。

原因3 繁重的压力繁重的压力对减肥有百害而无一利。

如果想要减肥，那么一定要让自己的心情放轻松，使自己的身体调整到最好的状态。

无论是为了健康还是为了美，减肥都会打乱原有的生活节奏，所以健康的身体和轻松的心情可以让减肥更好地进行下去。

原因4 经济状况集中、统一、具有科学性和严谨性的形体训练场所确实有利于减肥，健康的减肥食品也可以让自己轻松瘦下来，但是个人的经济状况却让人为之咂舌。

原因5 紊乱的作息习惯这点的害处在前面已经讲过，这里就不再重复了。

原因6 对身体有害的减肥方法对身体有害的减肥方法无异于杀鸡取卵，孰重孰轻大家自己考虑就可以了。

## <<神奇蔬果早晚餐减肥>>

### 编辑推荐

《神奇蔬果早晚餐减肥》：轻松减肥，安全瘦身！  
不用担心反弹！  
不用花费昂贵的金钱！  
神奇蔬菜减肥就是有这样的魔力让你疯狂！  
蔬菜+水果！  
这些普通带到不能再普通的食物，竟然有着强大的减肥魔力！  
如果你想要轻松减肥成功！  
如果你想做大量运动！  
如果你还想在减肥的同时享受美食！  
那么，就不要犹豫！  
快点开始享受神奇蔬菜早晚餐减肥吧！  
轻松瘦身！  
谁都可以办到哦！

<<神奇蔬果早晚餐减肥>>

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>