

<<轻松减肥100法>>

图书基本信息

书名：<<轻松减肥100法>>

13位ISBN编号：9787501938001

10位ISBN编号：7501938008

出版时间：2001-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：朱晓辉 等

页数：154

字数：123000

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>

## <<轻松减肥100法>>

### 内容概要

谁也不愿自己的体态臃肿、大腹便便。

但事实上，有很多人下了很大的决心决定减肥，却因太难、太麻烦无法长期坚持，最后不得不以失败而告终。

在《轻松减肥100法》中，集中了一些于平时的生活中能够运用的简单易行、效果极佳的方法。如饮食生活中的小窍门、穴位疗法、中药等等，从今天起，大家就可以轻松减肥了。

## &lt;&lt;轻松减肥100法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 合理搭配每天的饮食，轻而易举地解除你肥胖的烦恼 豆腐和纳豆中，含有改善易胖体质、预防肥胖的成分 鱼类中含有的丰富脂肪，帮助不易瘦的人预防肥胖症 沙丁鱼、鲱鱼、秋刀鱼中富含的特性维生素，可防治肥胖及其他成人病 米醋中富含氨基酸，可抑制脂肪合成，防止肥胖 辣椒中的辛辣成分可促进热量消耗，具有减肥功效 “米饭胖人”是没有科学根据的谬论，想减肥的人应以米饭为主食 魔芋可消除饥饿感，是保持苗条身材不可缺少的食品 以米饭为主食，自然防止脂肪摄入量过高，使营养结构均衡 低糖并含有丰富蛋白质、维生素、矿物质的荞麦面是理想的减肥食品 豆芽热量低、体积大、营养高，是消除肥胖症最适宜的蔬菜 饭桌上每天放一盘蘑菇，既好吃又能添饱肚子，绝对防止发胖 番薯比米饭热量低，还含有丰富的食物纤维，亦为减肥佳品 吃大葱能消耗体内热量，是时尚的减肥蔬菜 每天合理饮水，是成功减肥的关键 把海藻列入每日的菜谱，可轻松减去体内多余脂肪 鹿角菜有抑制葡萄糖吸收的作用，对预防和消除肥胖症有效果 健康减肥不可缺的海蕴，无热量，富含矿物质、维生素 巧妙利用瓠子果粉末，带你走向减肥成功之路 姜黄有多种药效，特别适合有肥胖倾向的人 肚子不饿才能合理减肥，“奶粉减肥”令你健康瘦身

第二章 减肥效果极佳的特效菜单和聪明的吃饭方法 防止肥胖，我向您推荐低脂肪高蛋白的“鸡丝沙拉”“醋拌木耳”含有丰富的食物纤维，可降低胆固醇含量，并能有效防止肥胖 巧妙的吃法，能大大提高健康食品“醋豆”的减肥效果 100%提取醋和黄豆之精华的醋豆制法 排除多余脂肪，合理补充维生素B2的“奶油煮蚕豆”“西式沙丁鱼”可补充节食过程中易流失的铁和蛋白质 德式“土豆菜”可立竿见影，是消除肥胖的理想菜肴 营养均衡、热量低的“豆腐烩香菇”，亦是减肥佳品 每天在合理的时间吃1~2个苹果，轻松减去多余脂肪 肥胖患者的福音，“细嚼慢咽”当然减肥 若想保持身材，睡前3小时绝不要吃含热量的食品 这样吃零食和夜宵，对减肥也有帮助 难吃的食品会导致肥胖，想减肥的你一定要吃得好吃得香

第三章 每天喝茶，可令全身保持轻爽、健康 常饮乌龙茶，可燃烧体内脂肪，有效防止肥胖 杜仲茶可降低中性脂肪，对消除肥胖发挥巨大作用 饭前、饭后饮一杯普洱茶，可使身体发热，避免脂肪堆积 吃甜食时喝一杯茶，即可有效防止肥胖 黑茶可抑制小腹脂肪堆积，消除你长久以来的烦恼 饭后一杯吉姆奈玛茶，可有效抑制糖分的吸收 东方传统减肥秘方桑叶茶，可有效消除体内多余的水分和脂肪 中国古代减肥秘药荷叶茶，在我身上也发生了奇效

第四章 用穴位刺激、运动等特效疗法，合理减去身上的赘肉 小腿外侧的“丰隆”穴，让你轻而易举拥有苗条身材 简单的指压法，彻底减去腹部赘肉 刺激手部，可抑制旺盛的食欲，自然减肥 瑜珈功在轻松减肥的同时，还可预防成人病 “简单的穴位刺激”可彻底消除长期以来的“水肿”与“脂肪” “腹部推拿法”可提高内脏机能，有效促进体内水分代谢和脂肪分解 操作简单且效果超群，促进脂肪代谢的“吸尘器吸脂疗法”养成“快步走”的习惯，既可强力消脂，又能防止动脉硬化 热水反复盆浴轻松易行，发现体重真的下降了 脑海中自己的“理想形象”，可帮助你愉快减肥

第五章 巧妙使用中药，即可自然地瘦身 从根本上改善易胖体质，找到适合自己的减肥中药

<<轻松减肥100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>