第一图书网, tushu007.com

<<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。

<<轻松减肥100法>>

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、鲐鱼、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，自然防止脂肪摄取量过高，使营养结构均衡　低糖并含有丰富蛋白质、维生素、矿物质的养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　瑜伽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“脂胖”　“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，即可自然合理地瘦身　从根本上改善易胖体质，找到适合自已的减肥中药

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