

<<吃出好身材>>

图书基本信息

书名：<<吃出好身材>>

13位ISBN编号：9787504460431

10位ISBN编号：7504460435

出版时间：2008-5

出版时间：中国商业出版社

作者：石斌 编著

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>

<<吃出好身材>>

内容概要

肥胖患者一般人所吃的食物差不多，只是胖人总是吃得太多。

苗条的人什么饭菜都吃，但是吃得很少，因为她们重视均衡营养，均衡营养的减肥方法主要是学会选择健康、营养的低热量食物，养成健康的饮食习惯，这是减肥者受益终身的办法。

减肥就是改变生活习惯的过程，只有改变不良的生活习惯才能达到减肥的目的。

<<吃出好身材>>

书籍目录

前言第1章 饮食减肥有秘诀 好吃好喝也能瘦身 不同的体质,不同的减肥食品 阳性体质的人 阴性体质的人 瘦身奥秘,要有苗条意识 一日只用三餐 非饥饿时不吃 营造良好的就餐气氛 吃啥都有好感受 不良饮食习惯是瘦身的大敌 进食速度快 零食不断 晚餐食量与发胖相关 吃糖过多 熟肉制品吃得过多 瘦身首先需要健康 规则一:追求饮食健康 规则二:加速身体代谢的循环 规则四:避免盐分过多的摄取。

怎样才能瘦下来 减肥饮食需注意 限制总热量的摄入,造成热量供求间的负平衡 主食限量,少吃甜食,多吃蔬菜 适当地提高蛋白质的供给量 限制动物性脂肪和饱和脂肪的摄入 摄入足够的维生素、微量元素和食物纤维 适量饮水,减少食盐的摄入量,以减轻水分滞留 改善烹调方法,可以解决低热量与饱腹感的矛盾 合理的膳食制度 改变不良的饮食习惯 细嚼慢咽——瘦身的秘诀 减肥中的三个“最佳” 减肥中的最佳饮料 减肥中的最佳食品 减肥中的最佳习惯 聪明的瘦身者如何选食水果 什么因素塑造了“西洋梨”身材 怎么吃都不胖的秘诀 生活中的减肥蔬菜第2章 饮食瘦身小窍门 苹果瘦身小窍门 荷叶汁——喝出好身材 喝咖啡就瘦身 喝水瘦身——经济实惠的瘦身方法 每天4大匙奶粉瘦身法 吃出幸福,吃出瘦身 产后饮食瘦身 茶叶——瘦身美容不可少 吃出窈窕身材6招 瘦身水果风云榜 宵夜怎么吃 吃糖的最佳时间第3章 九种饮食习惯决定身体 饮食习惯一:健康塑身的饮食四个日常规则 规则一:追求饮食健康 规则二:加速身体代谢的循环 规则三:每天早睡早起 规则四:避免盐分过多得摄取 饮食习惯二:饮食瘦身的四大原则 以粗粮为主食 减肥效果来自于新的饮食习惯 充分咀嚼食物 适当吃点洋葱和蒜 饮食习惯三:合理规律的饮食——瘦身第一要素 合理的饮食 规律的饮食 饮食习惯四:养成饮茶瘦身习惯 补充维生素B1 抑制小腹脂肪堆积 降低中性脂肪 排除体内脂肪 饮食习惯五:养成细嚼慢咽的习惯 饮食习惯六:养成早上喝一杯温开水的习惯 饮食习惯七:养成餐前喝汤、吃水果的习惯 饮食习惯八:养成三餐习惯——赶走脂肪的战争 饮食习惯九:养成远离冷食、冷饮的习惯第4章 九大瘦身的饮食的误区 误区一:不吃主食,就能瘦 误区二:“水果餐”减肥更好 误区三:节食就等于瘦身 误区四:药物瘦身效果好 误区五:高强度运动就能有效减肥 误区六:饿着肚子锻炼有利减肥 误区七:喝酒与发胖无关 误区八:啤酒等于啤酒肚 误区九:低脂食物可以瘦身第5章 十种饮食瘦身法 方法一:隐性肥胖者减肥法 方法二:聪明女人的八条减肥秘诀 方法三:模特学校的饮食要则 方法四:世界名模推荐的减肥方法 方法五:素食——最有效的减肥术 方法六:苹果3日瘦身法 方法七:香港影星流行的瘦身法 方法八:好莱坞明星的减肥法 方法九:窈窕淑女的饮食法 方法十:西方流行的减肥法第6章 健康排毒,有效瘦身 人体的排毒机理 排出毒素的通道 芝麻——排毒使者 蜂蜜——排毒最好的食物 排毒也要进补 食物中的毒素第7章 精选135种瘦身食谱 11种瘦身早餐DIY 18种瘦身汁饮DIY 17种瘦身茶谱DIY 31种瘦身菜谱 21种瘦身粥谱DIY 25味瘦身汤谱DIY 12种瘦身药膳第8章 38种瘦身健康食物 苹果——健康的保证 香蕉——清汤佳品 奇异果——瘦身的完美食物 草莓——油脂跑光光 菠萝——营养丰富的减肥食品 西瓜——消暑减肥 猕猴桃——水果之王 枇杷——让身体瘦下来 西红柿——瘦身女士的最爱 黄瓜——瘦身第一佳品 冬瓜——让身材健美 苦瓜——帮助消化 萝卜——让脂肪燃烧 菠菜——清除肠胃热毒 芹菜——让女人更美 胡萝卜——蔬菜中的“小人参” 绿豆芽——让女人瘦下来 山药——又健康又窈窕 土豆——“十全十美”的食品 芦荟——神奇古老的植物 竹笋——“山珍”食品 小白菜——最受欢迎的食品 韭菜——吃出好身材 燕麦——天然的“兴奋食品” 荞麦——人体的“净肠草” 红小豆——瘦身通便 青豆——瘦身的豆类 薏仁——生命的健康之友 白薯——驻颜美容瘦身佳品 玉米——瘦身“珍珠米” 荷叶——带走脂肪 仙人掌——抑制脂肪堆积 莲子——具有滋补瘦身的功效 马兰——排出身体毒素 鸡肉——适合爱美女士食用 兔肉——减肥肉类的佳品 鹌鹑肉——具有丰富的蛋白质 鸽子肉——解馋的瘦身食品后记

<<吃出好身材>>

章节摘录

什么因素塑造了“西洋梨”身材“西洋梨”型身材是指女性下半身比较肥胖，臀部较扁平并且肌肉松弛下垂，多见于东方女性。

找到造成“西洋梨”身材的原因，也就找到了解决肥胖的方法。

造成“西洋梨”身材的原因大体有三种：1．喜欢在正餐空挡中吃油炸类以及脂肪含量很高的食物，如蛋糕、巧克力、冰淇淋、薯片等，更严重的是，这些人进食结束后很少运动，导致脂肪全部集中在身体的下半部分。

2．喜欢吃各种各样的肉类，很少吃水果以及蔬菜，因而摄入的纤维素的含量较少，长久下去，所吃的脂肪几乎全部堆积在皮下，从而造成肥胖。

3．懒于运动。

许多“西洋梨”身材的女性对于辛苦又耗费体力的运动很排斥。

如果不喜欢挥汗如雨的剧烈运动，那么可以尝试一下爬楼梯、做瑜伽或一些简单的伸展运动以及锻炼下半身的肌力操等等活动。

因为“西洋梨”身材囤积在下半身的脂肪非常顽固，除了严格控制脂肪摄入量以外，还应该配合锻炼臀部、大腿、小腿肚等等局部的瘦身运动。

怎么吃都不胖的秘诀很多人面对喜爱的薯片、甜点、冰激凌、巧克力、想吃又不敢吃，但即使这样，还是腰身越来越粗，小肚子越来越鼓。

其实只要合理地进行饮食就能达到怎么吃都不胖的效果。

营养学家告诉我们一个吃不胖的秘诀。

真的有这样的好事吗？

是的，确实有这样的好办法，关键就在于你吃的时间上。

如果你在正确的时间吃正确的东西的话，那么，吃，不但能帮你重新获得精力、保持良好的心情，还能使你保持美丽的身材！

营养学家告诉我们，这样的食物可以分成两类：阻滞脂肪吸收的食物和帮助脂肪燃烧的食物。

阻滞脂肪吸收的食物，比如高纤维的碳水化合物，在脂肪被身体储存之前，帮助其进入消化系统直接排出；而帮助脂肪燃烧的食物，比如高蛋白的食物，则能产生更多的热量，燃烧更多的卡路里。

那么，如何利用并将这两种减肥食品的作用发挥到最大？

<<吃出好身材>>

编辑推荐

《吃出好身材:在正确的时间吃正确的东西》由中国商业出版社出版。

<<吃出好身材>>

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>