

<<瘦身大王>>

图书基本信息

书名：<<瘦身大王>>

13位ISBN编号：9787508626208

10位ISBN编号：7508626206

出版时间：2011-1

出版时间：中信

作者：胡静

页数：144

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>

<<瘦身大王>>

前言

2009年对我而言是特殊的一年。
这一年我当了妈妈。
儿子四个月大时，我又回到镜头前。
老公说我是“迫不及待”。
我是很享受做演员的身份。
穿着不同的服饰玩穿越，从网络时代突然跑一千年以前，笑过哭过之后，还可以再回来，回来时，自己的一切还在。
因为怀孕生子，我休息了大约十个月，暂时离开片场、化妆间、灯光，以及晨昏颠倒的日子，离开熟悉的昆明和北京，在吉隆坡静候新生命的降临。
这个过程也算是穿越了一次。
只不过，在自己的生命里行走，和在别人的故事里穿梭，那种感觉还是不一样的。
那就是扮演和亲历的区别吧？
我进产房时75公斤，四个月後我50公斤，已经恢复到“生前”正常体重，可以穿修身礼服。
很多“生前”好友问其中的秘诀。
出版社的编辑姐姐也来跟我讨论，可不可以做一本书，来跟大家分享快速瘦身的秘密。
其实哪里有芝麻开门那样好用的口诀呢？
不过，非得认真分析的话，我觉得有一句是必须讲给大家听的。
那就是：“我绝对不会允许自己的体型失控。”
(何不在办公室大声喊三遍。
)这是一切瘦身行动的前提。
经常听到有人说，哎呀今天我不吃晚饭了，我减肥。
不用回头看，这个人一定是体重超标。
因为他只是把减肥两个字拿来说说，不会真的付诸行动。
究其原因，在他内心，他是可以接受自己体重失控的样子，甚至更重的时候他也会泰然处之。
而我，恰恰在体重的问题是决不妥协者。
我受不了自己发胖变形，怀孕除外。
在没有怀孕之前，我会把体重控制在50公斤左右（我的身高是168厘米）。
其实瘦身不是非得要把自己整得和凯特摩丝一样瘦，而是通过控制体重，让自己的身体处于一种平衡，每个人的体质不同，身高体重的比例会略有差异。
如果你找到那个平衡点，也就是说获得自己的最佳体重，你感受到的从内而外的健康和愉悦将无以伦比。
你的眼睛会更亮更清澈，皮肤则会焕发出蜜一样的光芒。
生完孩子后两三个月，我的体重和整个身体状态还在恢复中，小肚腩还是很明显。
一位生过孩子的好朋友跟我讲，女人生完孩子就不能穿低腰仔裤了！
我立即叫起来，那怎么可以！
腹部赘肉是很令人头痛的，很多人选择整形内衣，或干脆穿宽松的T恤遮掩。
但是我不能容忍。
所以我会找到一切健康好用的方法跟小肚子SAY GOODBYE。
现在我做到了。
我可以穿低腰仔裤，有平滑的腹肌，和“生前”一样的尺码。
衡量自己是否需要瘦身的方法很简单，坐在椅子上，伸手在小腹抓一把，如果你什么也没抓到，那么只需要做肌肉训练就好。
不过很多人都是一抓一大把，你不想把抓到的东西扔掉，而是继续带着它们跑老跑去？
不能穿好看的衣服，或者忍痛穿上，却把拉链弄坏了？
要声明的是：我绝对没有冒犯胖子的意思，我的很多男女闺蜜也很多肉，非常具有智慧和亲和力，和

<<瘦身大王>>

他们在一起，你会觉得很安逸。

所以这本书是写给“不允许自己体型失控”的你的。

PS：本书所有的秘诀都是我自己亲身实践过的，有的是好友之间的口口相传，有的是婆婆传授给我的“朱家秘训”，有的来自于书本知识，更多是我自己多年跟脂肪作战中总结的金科玉律，简单好用省钱。

有心的读者不妨一试。

嘎嘎。

<<瘦身大王>>

内容概要

胡静产后一个月减下40多斤的奇迹。

是什么秘诀创造这样的瘦身奇迹？

原来，胡静的减肥真是独特，她从身、心、灵三个方面，让瘦身从身体开始，注入心灵，途径大脑，回归身体。

本书从饕餮饮食、心理暗示、精神减脂、生活习惯、时尚运动五部分，讲述了减肥的方法和过程，让减肥的人不怕吃，让减肥的人看到曼妙的身材，还能减去心灵的脂肪……这本书还结合了胡静的富太太私生活的方方面面，不管是育子、婆媳，还是婚姻，还是心灵，胡静都将最有趣的私生活分享给读者。

<<瘦身大王>>

作者简介

胡静

影视演员，1978年11月13日生于云南昆明。

代表作

电影

《左麟右李》《我知女人心》《爱情维修站》《网络时代的爱情》

电视剧

《孝庄秘史》《楚留香传奇》《康熙秘史》《女人不悔》等
自从嫁给马来西亚富豪朱兆祥并产下爱子小王子之后

<<瘦身大王>>

书籍目录

Chapter 1 瘦身大王之饕餮饮食篇,魔鬼身材的饮食秘密,胡静私房菜大公开、隆重推出混合果蔬汁,在美食体验中快乐减肥; Chapter 2 瘦身大王之心理暗示篇,美丽瘦身也是从意念开始,对于臃肿的身材,从讨厌和沮丧的低落中,重新审视自己的身体,你也有变瘦的权利; Chapter 3 瘦身大王之精神减脂篇,瘦身重在壮大心灵,减肥的心灵情绪疗法,放松自我,聆听自我的身心灵; Chapter 4 瘦身大王之生活习惯篇,瘦身需要好习惯,胡静私藏了众多好玩的瘦身好习惯,重塑完美身材; Chapter 5 瘦身大王之时尚运动篇,通过简单的操练来达到重点部位的瘦身效果,懒人运动法,想瘦哪里就瘦哪里;

<<瘦身大王>>

章节摘录

瘦身-胡静榜网上和杂志上动辄总给搞一个食物排行，告诉我们哪些东西能吃，哪些不能吃，这就是信息时代我们的为难之处。

我经常把那些排行抄下来，一有机会就跟周围的女人们呱呱，那么下面的榜单是我选出来的，不妨称为“胡静榜”，是“胡润榜”的姊妹篇。

话说回来，真正的减肥食品，其衡量标准不仅是低热量，还得能够加快体内新陈代谢，通俗讲你吃了它，不但不会胖，还会瘦！

不过这里面很多东西是不好量化的，而且还得根据个人的身体机能、饮食习惯去检验，所以我的排名不分先后，入选了的你就可以去尝试下！

我在“著书立传”的深更半夜里，偶尔会味蕾发麻，口水不知不觉蔓延起来。

忍不住要吃一堆哈哈镜的鸭脖子、鸭肠和鸭翅膀！

这是很过分的，但是我无法克制，一方面我要告诉大家这是错误的，一方面我抑制不了地嘴馋！

相信姐妹们都有类似的经历吧。

我会一边大汗淋漓地吃，一边告诉自己这里面有太多的盐和味精，会让我长胖。

吃完了，抹抹嘴，顶着呼之欲出的大疙瘩，继续！

西瓜热量：25千卡(每100克)上榜理由：排水大王 西瓜能够利尿、帮助消化、消水肿。

西瓜的水分含量，真不是普通水果所能比得上的，它94%以上都是水分，可以帮助排除体内多余的水分，使肾脏功能维持正常的运行，并消除浮肿的现象。

西瓜中的氨基酸，有利尿的功能，但并不是会尿频，反而是帮助你嘘嘘的次数减少，而尿量增多，身体的毒素就能够顺利被排出，新陈代谢自然就会好。

木瓜热量：27千卡(每100克)上榜理由：燃脂养颜木瓜中的木瓜蛋白酶，可将脂肪分解为脂肪酸。

现代医学发现，木瓜中含有一种酵素，能消化蛋白质，有利于人体对食物进行消化和吸收，有健脾消食的功效。

木瓜中还含有维生素C、B及钙、磷和矿物质，营养丰富，果实含大量丰富的胡萝卜素、蛋白质、钙盐、蛋白酶、柠檬酶等，具有防治高血压、肾炎、便秘和助消化、治胃病，对人体有促进新陈代谢和抗衰老的作用，还有美容护肤养颜的功效。

很多女人爱吃木瓜，还因为传说中它的丰胸作用。

不过我最近看到一个新闻，又出现了质疑木瓜丰胸的理论。

我哭！

关于丰胸这件事，我们换时间另议！

葡萄柚热量 33 千卡(每100克)上榜理由：瘦身最快“葡萄柚饮食”是一种30年前在西方国家备受女性推崇的减肥食谱。

美国一项最新研究发现，这种饮食方法确实有其独特减肥疗效。

每日正常三餐都吃上半个葡萄柚，可平均减掉1.62千克，效果好的可减掉多达4.5千克。

柠檬热量：35千卡(每100克)上榜理由：瘦身必需品 柠檬的酸味是以柠檬酸为主，柠檬酸是促进热量代谢过程中的必需物质，而且也有消除疲劳的功能。

很多西餐的主菜会配搭柠檬还是有道理的！

不仅提升美味，也可以减低长胖的危险吧！

橙子热量：47千卡(每100克)上榜理由：又一个排毒大王橙子含天然糖分，多纤维又低卡，是用来代替糖果、蛋糕、曲奇等甜品的最佳选择，嗜甜但减肥的姊妹们可以通过食橙来满足食甜的欲望，再加上多食纤维有助排便，从而减少体内积聚毒素。

<<瘦身大王>>

编辑推荐

《瘦身大王:产后快速减掉40斤的秘密》是一本全方位解读胡静产后一月减重40斤奇迹的瘦身书，独家曝光了胡静的减肥秘籍，她身心灵快乐的减肥法，让你重塑完美身材。

另外，胡静与“大马首富”丈夫、婆婆如何温馨相处？

她的阔太日常生活又是怎样？

……《瘦身大王:产后快速减掉40斤的秘密》还独家揭秘了胡静私生活的体验，分享了胡静的婚姻家庭幸福法则。

<<瘦身大王>>

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>