

<<瘦在office>>

图书基本信息

书名：<<瘦在office>>

13位ISBN编号：9787509606094

10位ISBN编号：7509606098

出版时间：2009-6

出版时间：经济管理出版社

作者：于富荣 编

页数：148

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>

<<瘦在office>>

前言

很多正在瘦身的美女经常抱怨：为什么我不能坚持下去？

每天绕操场跑步，出那么多的汗水真是太辛苦了，可是效果并不明显……其实这是因为你并没找到真正属于你的美体方法，能够瘦身的方法并不是非要你大汗淋漓，而是能够在轻松惬意中达到理想的效果。

还有些MM会说：“我是一个Office Lady，每天工作、生活节奏十分紧张，根本没有时间和精力去减肥。

”真的是这样吗？

错了！

其实生活中每一个细节都蕴涵着减肥的妙机，就在于你有没有用心地去发现、去努力而已。

事实上，瘦身美体是现代MM的一种生活态度，它早已成为我们日常生活、工作中不可缺少的功课。

但是很多MM由于过于心急，不采用科学的减肥方法，而是盲目地节食、乱服减肥药，即便瘦身的目的暂时达到了，却大大损害了健康，甚至带来了严重的不良后果。

<<瘦在office>>

内容概要

长时间坐在办公室工作的职场人士有一个共同的令人头疼的问题——身体脂肪越积越多。如何消除这些赘肉呢？

久坐办公室，活动非常有限，往往是坐上几个小时都不需要动一下。

不用担心，一套简单易学的办公室减肥计划让你轻松上班就能瘦。

<<瘦在office>>

书籍目录

序言上班族为什么会有肥胖问题解密“慢活族”瘦身定律上班族减肥误区早知道 上班族瘦身6步走办公室10大瘦身好习惯地铁上的绝妙健身楼道里的“健身房”上班期间的走路瘦身小小文件夹，想不到的瘦身妙用15分钟办公室减肥操办公桌前的瑜伽打电话也瘦身边用电脑边瘦身椅子瘦身法午餐也瘦身OFFICE水果瘦身餐午休减肥妙招开会时的“秘密”瘦身法纤腰有道，脂肪跑掉提臀健身操办公桌前的手臂神奇魔法办公桌前的美腿操“减”出纤纤玉指来超强表情瘦脸法口腔运动瘦脸操字母瘦脸操指压按摩法下蹲减肥法职业女性的瘦身茶咖啡瘦身法OFFICE瘦身花草茶办公室零食减肥法办公室着装也减肥

章节摘录

插图：饮食因素是引起肥胖问题的关键因素。

很多上班族习惯不吃早餐，结果午餐、晚餐由于饥饿就容易过量进食。

特别是傍晚时血液中胰岛素含量为一天中的高峰，胰岛素可使血糖转化成脂肪并凝结在血管壁上和腹壁上。

晚餐吃得太丰盛，久而久之，人便肥胖起来。

此外，不少上班族都是在非常匆忙的状态下吃完午餐的，由于进食速度过快，咀嚼时间过短，使神经仍在过度兴奋之中，长此以往，容易因食欲亢进而引起肥胖。

工作压力过大有人认为“心宽体胖”，可是发胖不一定是心情好，没有精神负担的结果，更多的情况下，压力也会引起肥胖问题。

很多上班族由于工作压力大，生活无规律，吃饭时间非早即晚，暴饮暴食，容易发胖；而且在巨大的压力下容易造成失眠，长期如此，内分泌紊乱，也会导致肥胖；再加上不少上班族喜欢将吃零食作为压力的宣泄口，甚至依赖食物而患上“贪食症”，这就更容易导致肥胖。

更糟糕的是，体重和所承受的压力会形成恶性循环，使得体重超标的情况愈演愈烈。

<<瘦在office>>

编辑推荐

《瘦在office》：与美丽的轻松邂逅，让办公室成为你的私人健身馆！

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>