第一图书网, tushu007.com

<<享“瘦”其实很容易>>

图书基本信息

书名：<<享“瘦”其实很容易>>

13位ISBN编号：9787531333623

10位ISBN编号：7531333627

出版时间：2008-9

出版时间：春风文艺出版社

作者：范志红

页数：133

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

第一图书网, tushu007.com

<<享“瘦”其实很容易>>

内容概要

《享"瘦"其实很容易》教您健康瘦身。
瘦身，一直以来都是女人们热议的话题。
其实，我们追求是美丽和快乐，而不是体重本身。
瘦身的过程，应当是提高生活品质的幸福之旅！
一切损害健康的减肥方法，都在使人误入歧途。
健康的瘦身，能让女人滋养身心，提升自信，收获长久的活力和美丽。

作者简介

范志红，中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授，食品科学博士。
中国营养学会会员，中国食品科技协会高级会员，中国酒店协会美食营养顾问，中国烹饪协会美食营养委员会专家委员。
积极从事大众食品营养宣传普及活动，先后给报刊、杂志撰写相关文章400多篇，受邀于中央电视台、北京电视台等多家媒体讲解食品健康知识。
2006年被选为北京奥组委第一批绿色奥运宣教志愿者，2007年被选为全国妇联“妇女大讲堂”讲师团成员。

书籍目录

第一章　女人似乎永远觉得自己不够瘦“ 屡败屡战 ”　(一位女网友)的减肥日记并非杜撰塑形塑心：我的减肥经历我的一篇日记：减肥和肌肉“ 瘦商 ”测试(一)：你的饮食你是否胖，是否需要减肥，这是一个问题女性，永远保持你的“ 29岁 ”保持美丽是终生任务，绝不搞“ 短期效应 ”宁可脸上多条皱，不可身上多块肉对自己的体重负责第二章　赘肉来自何方世界上没有无缘无故的瘦，也没有无缘无故的胖赘肉是怎样偷偷钻进你的身体尽管一天天变老，你如何保持年轻对食物，你要知己又知彼为什么要吃天然食物适当营养，塑造白里透红的健康美人既没有“ 垃圾食品 ”，也没有“ 十全十美 ”的食品第三章　饮食减肥，种种花样大PK谁需要通过饮食控制体重给慢慢减肥一个理由减肥拼的是心态饮食减肥大比拼奶类减肥法不妨一试粗粮减肥法水果减肥法“ 蔬菜汤 ”减肥法吃肉减肥是神话还是现实冷饭减肥法和炒米减肥法冰淇淋和巧克力减肥法第四章　减肥食物，只选对的选对食物，健康加倍选择主食的窍门蔬菜和水果，一个也不能少大鱼大肉，想说爱你不容易奶和豆制品，减肥不错的选择油和糖，越少越好美味零食的诱与惑饮料利弊排座次第五章　做一名高明“ 煮"妇在家吃饭才是生活质量高中式拌菜的学问聪明“ 煮妇 ”，小火慢煮蒸功夫，好功夫炒煎烤炸，少用油也美味烹调主食两大原则减肥主食原料的选择喝粥减肥，值得提倡白米饭、煎饼、馒头、发糕和挂面速冻食品、方便面，减肥不宜酸甜苦辣咸，调味注意事项餐前喝汤，越喝越靓配餐的饮料、酒和茶无论盛多少，永远剩一口。
盘子越小，吃得越少坚持做到“ 七八分饱 ”用餐顺序也有讲究多吃早餐降食欲健康生活最省钱第六章　减肥成败决定于细节观念胜于知识。
每天吃半个西瓜，一个夏天长了4公斤肉食物增肥，暗藏玄机瘦身食物大解析瘦身购物“ 秘籍 ”第七章　“ 快餐时代"的饮食抉择无奈的快餐、自助餐和工作餐日韩料理也要明智选择自助餐考验你的毅力拒绝风味传统小吃的勾引涮锅也可以吃得苗条饭店点菜须知宴席饮食自救一不留神吃多了，怎么办?以持久战的心态来控制饮食第八章　瘦身。
动为纲“ 瘦商 ”测试(二)：你的运动运动与体成分为什么运动越来越少不怕胖，就怕松增加日常消耗，随时随地减肥运动减肥ABC日常瘦身活动花样多压力与肥胖人际支持与减肥我的坐姿健身操后记

章节摘录

第一章　女人似乎永远觉得自己不够瘦　　“屡败屡战”　（一位女网友）的减肥日记并非杜撰
我实在是太、太、太胖了，我很痛苦。
想起来就很自卑，所以我一定要减肥！
！
昨天6点起床，喝了两杯水，7点的时候吃了两个茶鸡蛋，喝了1袋牛奶。
上午骑车走了很远，是工作8年来第一次这样剧烈的运动。
中午的时候，吃了1小份米饭，一点点黄瓜木耳炒鸡蛋。
昨天开始吃一种减肥药，这药是抑制食欲的，所以我才吃它，少吃一点东西也不觉得饿。
我很喜欢喝酸奶，是当成水来喝的，每次喝的时候都好像犯罪一样。
唯恐喝的这些酸奶会让我长肉。
一般只喝低脂的，如果没有低脂的我就不买，能喝两三袋，不知道对发胖有没有影响。
我好像非常没有毅力，坚持不了什么运动。
我在11楼上班，现在每天上楼都不乘电梯了，5分钟就能爬上来。
刚开始还出点汗，后来就只是气喘，不怎：么出汗了，感觉运动量和时间肯定不够。
今天早晨6点，吃了1片减肥药，7点我吃了1个豆沙的粽子，吃了半个油煎的小菜饼，喝了1碗番茄汤，大概1个小时以后喝了1袋酸奶，现在想想自己吃的非常多，后悔得不得了。
中午，我去做那种电子振动减肥。
练习之前称了体重是88．5公斤，锻炼完了以后反而长了1斤。
我对我的体重已-经深恶痛绝了。
这种方法好像对我没有什么效果。

编辑推荐

你想知道如何保持年轻的秘诀吗？
你想知道减肥期间应当吃什么吗？
你想知道为什么大多数人的减肥总是劳而无功吗？
你想知道怎样通过“日常活动”有效减肥塑身吗？
你想知道哪种减肥方法不伤身体吗？
和脂肪分手，与美丽恋爱，全国营养博客首席写手范志红博士与你一起减肥！

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