第一图书网, tushu007.com

<<四周瘦身三圈半>>

图书基本信息

书名：<<四周瘦身三圈半>>

13位ISBN编号：9787538284928

10位ISBN编号：7538284923

出版时间：2009-7

出版时间：辽宁教育

作者：秦素婷//林康伟

页数：156

字数：40000

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

<<四周瘦身三圈半>>

内容概要

《四周瘦身三圈半》中有超实用减肥瘦身小技巧，四周打造窈窕美女，为你呈现迷人曲线吃不胖的天字秘诀。
Beauty课堂资深教练亲身指导，权威营养专家全面呵护。
合理进食+国际化瘦身方法+偷懒贪吃小窍门。
人手一册美容瘦身宝典，瘦身同时兼顾养生养颜。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

秦素婷，毕业于北京体育厌这体育教育系，获得国际LesMills总部颁发的Trainer证书，推广“ Super GIRL ”专业健身课程体系，曾获亚太地区体育舞蹈大赛拉丁甲组冠军，现为Beauty健身中心资深教练。

第一图书网, tushu007.com

<<四周瘦身三圈半>>

书籍目录

减肥倒计时减肥第1～24天月末回顾明星瘦身方法

章节摘录

插图：减肥倒计时第一部分对症下药贫血的人，身体容易发冷者，体质属阴者，最好是食用“温”和“热”的食物。
反之，经常头昏以及血压高的人，最好是吃“寒”性食物来解除体内的热度。
而健康的人，可多吃一点属于平性的食物，对身体不错。
一般稍胖的人在饮食方面，都会选择吃不会造成“汗流如雨”的食物。
尤其阴型体质的肥胖者因为是属于省能源型，热量更容易囤积在体内。
所以肥胖者首先要注意的是尽量避免吃生冷的东西，多吃点温性食物，最好是在吃完后，会让人稍微冒汗的食物最为理想，因为体内的基础代谢功能活泼，容易引起脂肪的燃烧，对减肥是很有帮助的，可以提高减肥的效果哦！
说明：“温”性就是指葱、韭菜、白菜等能使身体温暖的食物。
“热”性是指比温性食物更容易使身体产生温热作用，如香辛辣的作料类。
“寒”性是指能使身体变寒的食物，有茄子、番茄、黄瓜等食物。
而如果食物的性质介于温与寒之间，就叫做“平”性食物。
如蛋等。
第二部分减肥成功的关键词汤：指人们喜爱的餐桌饮料。
汤料含有丰富的脂肪、氨基酸及淀粉类物质。
进入胃肠后半小时可进入小肠，由于易被消化吸收，因此喝汤过多易发胖。
糖：机体内供能主要物质之一。
食糖过多，超过机体所需，糖就会转化成脂肪，在体内储存起来，促使身体发胖。
躺：指喜静不爱动。
因为活动可消耗能量，而能量要靠体内贮存的脂肪提供。
若活动过少，脂肪消耗少，则人就会逐渐发胖。
烫：指喜欢进食温度较高的食物。
温度较高的食品可使肠壁血管扩张，消化腺分泌活动力加强，促进了消化吸收过程，所以多食烫的食物，也会促使身体发胖。

媒体关注与评论

千万不要害怕承认自己肉肉的事实，勇于接受自己、喜欢自己，才能够拥有正确的瘦身，心理，做各种减肥尝试才会成功。
其实瘦身也是一种习惯，只要你坚持，你的身体就会不断地完美。
——annie冯浩沙健身会所资深教练减肥并不是你想象的那么难，你无须刻意折磨自己，只要你在日常生活中，注意一些小细节，减肥就会在你的不经意间完成。
——刘媛外企白领禁不住美食的诱惑，想想减肥就头疼，《四周瘦身三匿半》绝对是一本随时随地帮你减肥的小秘籍，其实没有毅力一样可以瘦！
——叮当牛大学生

<<四周瘦身三圈半>>

编辑推荐

《四周瘦身三圈半》由辽宁教育出版社出版。
超实用减肥瘦身小技巧，四周打造窈窕美女，为你呈现迷人曲线吃不胖的天字秘诀。
Beauty课堂资深教练亲身指导，权威营养专家全面呵护。
合理进食+国际化瘦身方法+偷懒贪吃小窍门。
人手一册美容瘦身宝典，瘦身同时兼顾养生养颜。

第一图书网, tushu007.com

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