

<<一辈子做S型女人>>

图书基本信息

书名：<<一辈子做S型女人>>

13位ISBN编号：9787543058439

10位ISBN编号：754305843X

出版时间：2011-7

出版时间：武汉出版社

作者：滨内千波

译者：王超莲

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>

## <<一辈子做S型女人>>

### 内容概要

减肥不仅仅是为了美丽，我们还必须具有健康的意识。

通过节食减轻体重的后果就是容易反弹。

减肥过程中最重要的不是减轻体重，而是在体力不减的前提下减少脂肪含量。

本书将为大家介绍实践这一理念的多种建议。

“通过减肥想要身体达到什么效果？

”

“日常生活中什么样的饮食方便每天坚持呢？

”

.....

请问自己这些问题。

明确了理想目标才会有坚持下去的动力。

另外，减肥必须寻找适合自己的方法，而且整个过程中必须能够感受到乐趣，否则的话，减肥是进行不下去的。

发现自己能够实践的方法，每天孜孜不倦地坚持，最终一定会产生惊人的效果。

## <<一辈子做S型女人>>

### 作者简介

滨内千波，滨内千波，料理研究家，出生于德岛县。

大阪成蹊短期大学毕业后，当过公司职员，后进入冈松料理研究所。

她从自身减肥经验总结出健康减肥的做菜方法，受到世人认可，可称得上是专家级人物。

她常活跃在电视、杂志、演讲等场合，有《大量蔬菜的便宜火锅菜谱》、《滨内家的健康日式餐》等数本著作。

## <<一辈子做S型女人>>

### 书籍目录

#### 第1章 简单的饮食习惯带来成功的减肥效果

了解身体构造中营养素的作用，进行准确无误的减肥  
为什么会胖？

明白了这一点也就掌握了减肥的秘诀

制定饮食计划，认真检查实施过程

#### 第2章 减肥从超市购物开始

肉、鱼是重要的蛋白质来源，控制热量的购物技巧

选购低热量的蔬果和主食

调味料、点心、饮料等陷阱多多

#### 第3章 甩掉热量的烹调减肥法

保证营养摄取却又能甩掉热量的烹调秘诀

通过食材处理，很好地减少油脂量

在受欢迎的菜谱上下点工夫，完美地降低热量

#### 第4章 适合减肥的食物搭配

这样吃不会胖：早上、中午、晚上基本的一日三餐

只要改变饮食顺序，就能提高减肥效果

通过容易获得饱腹感的吃法控制饭量

正常摄取蛋白质，保证身体正常的新陈代谢

牢牢掌握好脂肪摄取方法

抑制脂类和油分来变瘦

慢慢消化糖分的要点和技巧

不易增胖的饮食方法，自我检查自己的饮食

与减肥效果密切相关的水分摄取方法

在米饭、面类、面包等主食的缓慢吸收上下工夫

通过不同食材的搭配提高代谢效果

预防便秘的最强搭档，还附带有很好的健康效果

甩掉热量的健康食物搭配组合

要想体内循环顺畅，就要解决虚胖问题

创建血液循环良好、脂肪易燃烧的循环系统

减轻减肥过程中的压力，改善焦躁状态

具有多种健康效果的醋可以提高减肥效果

#### 第5章 酒和点心

好好地和酒打交道

无论如何都想吃点心时要下的工夫

#### 第6章 新的减肥素材

特别想尝试效果的热门减肥食材

身边很方便的减肥食品

## <<一辈子做S型女人>>

### 章节摘录

版权页：插图：这和用铁丝网烤是一样的。

因为烤鱼架的特点就是用远红外线加热，所以烤出来的肉外酥里嫩，味道上也无可挑剔。

一般认为没有烤箱就没法做的烤牛肉也可以用这种方法来完成。

烤鸡肉串时，为了防止肉串烤焦，用铝箔包起来就可以了。

脂肪颇多的鸡皮放在烤鱼架上烤干后，脂肪也会去掉不少。

现在马上用每个家庭都会有的烤鱼架来减肥吧！

烤肉时可以用烤箱尽量不要用油烤肉，使用烤箱非常方便。

烤肉或烤鱼时，预先调好味，再放进烤箱。

这样，之前很在意的脂肪就减少了很多，吃起来也就没什么问题了。

炸猪排时不要用油，直接用煎锅煎炸猪排之所以热量高是因为面衣吸收了大量的油。

将面衣弄得薄点炸是降低热量的方法之一，但用煎锅煎的话能够更有效地减少脂肪量。

用煎锅倒少量的油煎成的猪排和炸猪排一样，肉质水嫩。

一片肉用1 / 2大匙油就可以了。

将煎锅放到中火上加热两三分钟后两面煎炸。

这样做好的就是米兰风味的炸猪排。

## <<一辈子做S型女人>>

### 编辑推荐

《一辈子做S型女人》：2011年日本第1畅销书、每个女人都可以拥有S迷人曲线、不用克制、不用花大钱、不用花时间、不用在健身房汗流浹背、不用在美食面前欲罢还休、只要每天吃对一日三餐，平均每月就能瘦2-3公斤。

不用节食的减肥法，深受中外明星，名模广泛推崇。

风靡日本，原版引进。

最不需要节食的减肥法。

没有胖女人，只有懒女人，《一辈子做S型女人》3大亮点，让你轻松拥有苗条身材！

最简单的瘦身饮食手册，最有效的瘦身生活指导，最切实的抗衰老法则。

<<一辈子做S型女人>>

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>