第一图书网, tushu007.com

<<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。

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

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、不用在健身房汗流浃背、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。

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