第一图书网, tushu007.com

<<4周瘦身美人餐>>

图书基本信息

书名：<<4周瘦身美人餐>>

13位ISBN编号：9787543667891

10位ISBN编号：7543667894

出版时间：2012-4

出版时间：青岛出版社

作者：台北医学大学附设医院营养室

页数：127

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

内容概要

减肥是个永恒的话题，苗条是值得追求的健康事业。
今天办公室繁重的脑力劳动，高脂高热的速食快餐，只想睡觉的休息日，都让人们一步步走向臃肿肥胖。
减肥被提上了许多人的日程表。
如何减肥不减健康，减肥又快又科学呢？
《4周瘦身美人餐》的营养专家给你全面周详地指导。
制定营养均衡、美味可口的食谱，让你在4周内轻松减掉脂肪，成为一个健康美人。

<<4周瘦身美人餐>>

书籍目录

推荐序　减掉脂肪才真瘦脂肪多，人变胖　发福，身心皆多病　身体质量指数大于23，请减肥　四周瘦身计划靠得住　阻止复胖，毅力很重要　流行减肥法花钱伤身者多　破解减肥中的烦恼事想苗条就吃这套　第1周　第1天瘦身餐　早餐◎总汇春卷◎梦幻果汁◎释迦　午餐◎鲔鱼糙米番茄饭　◎莴苣蛋包汤◎杨桃　晚餐◎扁鱼白菜汤　◎照烧苹果猪排饭◎富士苹果　第2天瘦身餐　早餐◎烤鸡肉餐包 ◎四蔬汤　午餐◎鸡丝干拌面 ◎西瓜　晚餐◎黄金海鲜烤饭　◎茄汁蟹丝汤 ◎加州葡萄　第3天瘦身餐　早餐◎章鱼烧饭团 ◎抹茶低脂奶　午餐◎白饭◎芥末排骨◎糖醋大黄瓜　◎素烫青江菜　◎苹果柠檬蔬菜汁◎圣女小番茄　晚餐◎养生不老鸡饭　◎小鱼干苋菜汤 ◎杏水梨　第4天瘦身餐　早餐◎鸡心咸粥 ◎味噌酱瓜　午餐◎韩式泡菜烧肉饭　◎枸杞红枣茶 ◎奇异果　晚餐◎罗汉意面　◎红枣冬瓜蛤蜊汤 ◎凤梨　第5天瘦身餐　早餐◎肉卷煎饼　◎豌豆婴沙拉碗　◎梅子绿茶　午餐◎红酱肉片白面◎富士苹果　◎龙须肉丝豆干　◎菊花豆花汤　晚餐◎红豆糙米饭　◎烤秋刀鱼　◎红风菜炒肉丝　◎清烫花椰菜　◎榨菜肉球粉丝汤　◎火龙果第2周　第1天瘦身餐　早餐◎自自仔鱼饭团　◎糙米浆　午餐◎秋鲑拌饭　◎牛蒡排骨汤◎西洋梨　晚餐◎番茄葡萄柚冰沙　◎蛤蜊意大利面　第2天瘦身餐　早餐◎奇异果起司土司　◎绿豆沙牛奶　午餐◎烤洋芋　◎西芹海鲜汤◎杏水梨　晚餐◎干煎鸡柳　◎柴鱼紫高丽　◎旗鱼薏仁泡饭　◎哈密瓜　……

<<4周瘦身美人餐>>

章节摘录

版权页：插图：24小时轮班的工作者不管是在减重期间或是正常饮食时，都应仔细思量各餐和睡眠的时间分配，并且拟出各餐与睡眠或休息的差距时间，作为每餐内容和数量的参考，以确保健康。
日夜颠倒班的工作者，常会因为用餐时间与一般供餐的商家时间不一致，于是只能找一些小吃类型的食物，却又对这类型食物没有戒心，自己以为吃得很少，其实却往往吃得太多。
比如一个肉丸加一碗面线，热量高达652千卡，但是吃完后却没有饱食的饱足感；相较之下，普通的一客烤猪排饭只有485～500千卡热量，有很好的饱足感。
另外，小吃类型的食物容易缺乏青菜类，也是应该注意的一点。
“饱足感”对减重者非常重要，在减肥过程中一定要减少因为没有达到“饱足感”的后遗症——心里老是一直隐隐存在着想满足曰腹“饱足感”的念头，不断有想吃的冲动，稍有不慎，就会吃过量。
所以务必牢记：减重需要事前有周密的计划，才能事半功倍。
V周末出游还能兼顾减肥吗？
周末出游可以调整、排解因为工作忙碌所带来的身心疲乏。
但是不管外出旅游、运动，或是躺着休息，放松的心情都可能带来减重的危机。
人处在松散状态下，没事做就会想“吃”，而剧烈运动也会带来“大吃大喝”的冲动。
其实，只要事先作一个小小的计划，就可以轻而易举地化解体重上升的可能性。
平时尽量熟悉每餐的食物分量，则不论安排宴客或是旅游餐食，都可以游刃有余、轻松地选择适宜的饮食。
假日抽空去一趟市场，照着减重食谱中食材的量购买新鲜的肉、鱼和蔬果，试着做做看，一来可以增加生活趣味，二来也能培养自己把握食物的量的能力。

<<4周瘦身美人餐>>

编辑推荐

瘦身不靠速度取胜，减重太快反易伤身，《美味厨房系列:4周瘦身美人餐》教你用4周时间，塑造一个健康而苗条的自己。

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