

<<轻松减肥计划>>

图书基本信息

书名：<<轻松减肥计划>>

13位ISBN编号：9787547803585

10位ISBN编号：754780358X

出版时间：2010-8

出版时间：上海科学技术出版社

作者：李洁

页数：164

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>

<<轻松减肥计划>>

前言

肥胖不分年龄、性别、职业，几乎人人都热衷于谈论这个话题。

肥胖也是医学、营养学及公共卫生专业人士意欲解决的一个问题。

随着人们生活水平的提高和生活习惯的改变，肥胖人数呈逐年增加的趋势，而与肥胖有关的多种疾病，正在危害着人们的健康。

据统计，肥胖者患冠心病的几率是体重正常者的2倍，高血压发病率是体重正常者的2~6倍，糖尿病的发病率是正常体重者的4倍，更为严重的是，肥胖者的寿命会明显缩短。

肥胖的人往往怕热，多汗，易疲劳，下肢浮肿，静脉曲张，皮肤皱褶处易患皮炎等。

有的人甚至行动迟缓，稍微活动就心慌气短，以致影响正常生活。

不仅如此，肥胖还会导致代谢失调的疾病，如痛风、血脂代谢异常、乳腺癌、结肠癌、胆结石等。

肥胖不仅给人带来病痛，而且严重影响人的形体美。

一个人的形体美观与否不仅能反映身体健康状况，还能反映人们的思想修养和精神风貌，也是社会文明发展程度的具体表现。

因此，了解和认识肥胖，改变一些不良习惯，追寻一种科学、有益的生活方式，是值得大力提倡的。

在本书的编著过程中，得到了何玉花、齐海英、张璐璐、张缓、魏巍、薛翠玲、郑建斌、王维、张莉丽、苑晓丹、季慧、陈进、杨春明、张来兴、郑晓东、李淳朴、赵冰清、袁婉楠、王海峰、王涣璋、陈坚、陈辰的大力帮助，在此表示衷心的感谢！

<<轻松减肥计划>>

内容概要

常有人说：“肥胖是天生的，我喝水也胖！”

”事实真的是这样吗？

在20年前，大街上肯定没有像如今这么多的“胖胖”。

究其原因，是我们的生活方式发生了变化。

从脂肪肝到高血压，似乎这些现代人才有的富贵病都能跟肥胖扯上关系。

那我们又该如何做才能甩掉身上的赘肉，找回健康快乐的生活呢？

你将在本书中找到答案。

本书旨在帮助肥胖人群养成良好的饮食、运动习惯。

书中的减肥方法简单实用，而且易于学习，让原本枯燥的减肥变得轻松起来。

<<轻松减肥计划>>

书籍目录

第一章 做自己的瘦身教主 科学应对当今社会的“流行病”——肥胖 人为什么会发胖 减肥,以健康的名义 避免求美未成身先衰 需要把握的瘦身原则 排毒——减肥前的紧急课题 设定减肥目标是瘦身的关键 你属于哪种肥胖类型 计算理想体重的方法

第二章 保持苗条身姿的饮食秘诀 早餐吃鸡蛋助你减肥 减肥必知的五大早餐误区 五大美味午餐,减肥又营养 晚餐太棒,身体易胖 五色餐,夏季享“瘦”不打折 减肥,但不拒绝脂肪 对于热量要“斤斤”计较 若是实在想吃,就别太难为自己 按“时”吃饭,少食多餐 喝水也有黄金时间 春夏瘦身,从粗粮开始 冬瓜,为你的苗条加分 营养丰富的土豆有助减肥 冻豆腐有利于脂肪代谢 红薯纤维丰富,食之有利减肥 菜中珍品——清肠竹笋 绿豆芽是消除肥胖的高手 燃脂佳品——西红柿 草莓带给你甜蜜瘦身术 维C之王猕猴桃 用香蕉果腹,抵挡食物诱惑 菠萝瘦身立竿见影 米酯富含氨基酸,可抑制脂肪合成 常饮乌龙茶可赶走脂肪 一杯普洱茶,避免脂肪沉积 N种花草茶让你在色彩缤纷中轻松变瘦 七道绿茶泡出窈窕身姿

第三章 合理运动帮你远离肥胖 哪些运动最能消耗脂肪 哪些运动只长肌肉不减肥 健走让你减赘肉 跑步减肥,你的方法正确吗 慢走,超级肥胖者的减肥法宝 并非运动出汗就能减肥 跳绳跳出匀称身姿 自行车运动帮你燃烧脂肪 要想减肥有效,泳姿非常重要 轻松练瑜伽,瘦身没商量 时尚普拉提,燃脂功效强 减肥新贵踏板操 减肥秘招之呼拉圈新玩法 几种超简单的室内减肥运动 晨操让你一天倍感神清气爽 简单有效的睡前瘦身操 懒人椅子操,让你轻松减肥 哑铃操,瘦身有一套

第四章 生活里的小窍门,使减肥如此easy 不用花钱就减肥的个好方法 提高基础代谢率,减肥更轻松 寻找“瘦一点”的按钮 偶尔健身等于暴饮暴食 合理睡眠,照样可减肥 瘦得健康又美丽,生理周期有玄机 办公室简易运动练就好身段 生活间隙的高效减肥小动作

第五章 告别局部性肥胖不再难于上青天 巧用瘦脸高招,给你自信满满 怎样告别“蝴蝶臂” 巧用按摩,让手臂脂肪大撤退 女性“虎背”要不得 简易瘦腰小动作 就这样,赶走小肚腩 营养素帮你告别下半身肥胖 动一动,赶走“大象腿” 按摩赶走臀部脂肪

第六章 减轻的是体重,历练的是精神 坚持,唯有坚持 减肥,首先要接纳真正的自己 时刻保持“苗条意识” 成功减肥,需要心理暗示 减肥人群常见的心理障碍 减肥一定要杜绝的消极思维 学会坦然地拒绝食物

第七章 如何应对那些减肥中的“意外” 为减肥,乱了生理周期 便秘了,该怎么办 如何消除肥胖纹 怎么阻止成功减肥后的反弹 如何突破运动减肥停滞期

第八章 逃离误区,有健康才更美丽 小心运动减肥的误区 保鲜膜,带来的只是瘦身假象 拒绝主食不可取 抵制用吃东西来抵抗心理焦虑 吸脂手术谨慎做 针灸减肥需要警惕的误区 切勿迷信广告,擦亮慧眼甄别减肥产品

<<轻松减肥计划>>

章节摘录

插图：如果时光倒流十几年，恐怕没有人会认为肥胖是社会问题，充其量是个人健康问题或者审美问题。

可是如今，肥胖却成了困扰全人类的一大难题。

肥胖作为亚健康的典型表现，已成为人们生命健康的最大威胁，肥胖和肥胖病严重影响着全球13多亿人的健康。

因此，世界卫生组织（WHO）也向全人类发出了向肥胖宣战的号召。

肥胖问题之所以受到世界范围的关注，原因十分简单，因为肥胖本身是作为一种疾病症状存在着的，是许多严重疾病的先兆，比如肥胖容易引起高血压、高血脂、糖尿病、心脑血管疾病。

因此，抑制肥胖的发生，就意味着铲除了生成一些严重疾病的亚健康温床。

然而，大部分人的减肥过程都不是很顺利，尤其是一些不恰当的减肥方法还给健康带来了许多危害。

例如，采取盲目节食减肥会导致胃肠功能紊乱、胃肠功能瘫痪、神经性厌食等疾病，个别减肥者甚至需要住院抢救，由此导致的死亡也屡见不鲜。

因此，科学减肥成了全社会呼吁的口号。

也就是说，无论减肥是出于医疗、健康的需要，还是出于对美的追求，我们都应该明白，身体健康是人最大的财富，而美丽更是要以健康为前提。

也就是说，减肥必须建立在健康的基础上，要遵循“健康第一”的原则。

我们都知道，人体要维持正常的运转，必须保证足够的营养物质，如果肥胖者盲目地采取不适当的减肥方法，就会违背这一原则，必然会遭到自然规律的惩罚。

在众多的女性减肥者中，很多人减肥并不是出于健康的需要，而是单纯为了美丽、楚楚动人，她们追求的是“骨感”的身材。

女性爱美的心理固然可以被理解，但这毕竟破坏了人体营养供需的平衡，会产生很多副作用，如贫血、头发脱落、经期失调、抵抗力降低等，到那个时候，非但谈不上美，还有可能连正常的生活也难以维持。

<<轻松减肥计划>>

编辑推荐

《轻松减肥计划》：怎么吃才不会胖？

怎么动才瘦得快？

怎么减最健康？

你要的答案就在这里！

肥胖，是否像一些学者所说的那样，是比癌症还难治愈的“疾病”？

你是否经历过无数次节食-运动-中断-反弹-再节食的恶性循环？

身边越来越多的胖子是否让体重微微超重的你感到压力倍增？

究竟有没有一个好方法能让减肥变得毫无痛苦，同时又轻松易行？

打开《轻松减肥计划》，你就会得到确切的答案，关于肥胖的疑难也会迎刃而解。

<<轻松减肥计划>>

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>