

<<瘦身塑体使用手册>>

图书基本信息

书名：<<瘦身塑体使用手册>>

13位ISBN编号：9787564015985

10位ISBN编号：7564015985

出版时间：2008-8

出版时间：北京理工大学出版社

作者：橡树国际健康机构

页数：233

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>

## <<瘦身塑体使用手册>>

### 前言

窈窕曼妙的身材，是众多爱关女性永远的追求。

几乎所有的女性都希望自己身材匀称、体重适中、腿更修长、腰更纤细、美臀更翘、胸部更挺更丰满……因此，她们往往不惜一切代价，采用各种各样的瘦身关体方法，希望达到最佳的效果，然而却时常因为方法不当，而导致厌食、营养缺乏、肤色暗淡等不良反应，影响了身体健康。

想要瘦身，首先，你要对瘦身有一个全面的认识。

长久以来女性对瘦身都存在认识上的误区，认为瘦身就是减肥，就是消除身上多余的赘肉，这是不科学的。

医学界常说的瘦身理念，还包括塑体的环节。

因此，瘦身并不光是将身体的赘肉除去就可以了，女性在瘦身的同时，还需要通过科学健康的方法，来塑造完美的身材。

饮食调节是非常重要的一个瘦身环节。

如果女性不懂得遵循科学的饮食方法，就难以达到瘦身的最佳效果。

只有合理地摄取营养，合理地改善体质，提高人体的基础代谢率，才能够将体内多余的脂肪排出体外，真正达到瘦身的目的。

饮食合理，同时也要配合适当的运动。

运动是瘦身的一个基本环节，无论你使用多么有效的瘦身方法，搭配合理的运动都是必不可少的。

在空闲的时候锻炼身体，让脂肪在运动过程中不知不觉地消失，不但能够帮助你成为一个苗条的美人，同时还可以让你的身体更加健康。

运动还能够帮你排除身体中的毒素，是极为有效的瘦身方式。

医学专家认为，游泳和跑步，是各类运动中瘦身美体效果最好的运动项目。

## <<瘦身塑体使用手册>>

### 内容概要

本书从瘦身塑体的各个角度和方向出发，为您详细介绍了各种在医学界得到认可的瘦身方法，并且介绍了日常饮食中对瘦身有一定帮助的水果、蔬菜等食品，旨在让读者能够根据自己的需要和要求科学地瘦身塑体，达到美体的目的。

只有瘦得科学，才能瘦得健康，只有找到真正属于自己的健康瘦身法，你才能够真正成为一个健康的苗条美人，才能在瘦身的同时塑造完美的身材。

长久以来关于瘦身的一个认识误区就在于，很多女性认为瘦身就是减肥，就是消除身上多余的赘肉。

其实，这是不科学的。

医学界常说的瘦身理念还包括塑体的环节。

因此，瘦身：并不是只将身体的赘肉除去就可以，女性在瘦身的同时，还需要通过科学健康的方法，来达到塑造完美身材的目的。

## &lt;&lt;瘦身塑体使用手册&gt;&gt;

## 书籍目录

Part1 美丽女人的瘦身经 日常生活的瘦身经 按照体质吃有效的瘦身食物 减肥不成功的三大关键原因 因时制宜瘦身攻略 青春期减肥身心同治 “脑疲劳”也是减肥的大敌 五大绝招防反弹 瘦身永远没有结束,“平台期”正是时候 学会控制情绪化进食

Party2 明星瘦身:学习超前的瘦身方式 蔡依林:减肥时刻进行时 李嘉欣:完美女人瘦身有理 张惠妹:运动塑身新体验 舒淇:轻松减肥每一天 张曼玉:塑身美体有秘诀 林志玲:跳舞瘦身新招数

Part3 饮食瘦身:塑体与调养 瘦身饮食一定要遵循科学的饮食原则 多饮水利瘦身 选择零食,胖瘦有别 饮食减肥要走出五大“雷区” 减肥趋避七款食物 瘦身塑体的五条小贴士 食物“红绿灯”,会选就会减 三餐三原则,控制卡路里

Part4 消除赘肉:局部瘦身宝典 美女瘦脸全攻略 轻松四步塑造性感美背 每天5分钟,成功塑细腰 打造平坦小腹,从“肠”计议 健康美胸由生活塑造 30岁美女,仍要臀部“翘”丽 消灭手臂赘肉,让体形更娇俏迷人 大腿轻松自然的变瘦法 让小腿曲线更窈窕的局部健身操

Part5 瘦身误区:悉数瘦身过程中的陷阱 误区一:唯有蔬果保身材 误区二:运动,强度越大身材越好 误区三:种瓜得瓜,吃肉长肉 误区四:减肥药——让美体不劳而获 误区五:拒绝主食等于拒绝肥胖 误区六:瘦身,体重降得越快越好 误区七:瘦身法则——跳过“糖衣炮弹” 误区八:维生素——最营养的瘦身法 误区九:肥胖如病,皆从口入 误区十:抽脂减肥,百利无害 .....Part6 运动瘦身:最健康的瘦身法

Part7 按摩瘦身:手上的瘦身技巧

Part8 瑜伽瘦身:最有效的瘦身塑体方式

Part9 中医瘦身:传统瘦身良方

Part10 产后瘦身:还原S形魔鬼身材

Part11 排毒瘦身:国际塑体法则

Part12 自然盐瘦身:燃烧多余脂肪

Part13 水果瘦身:水果瘦身巧塑体

Part14 素食瘦身:保证瘦身成果的基本原则

Part15 荤食瘦身:塑体好食材

Part16 方便快捷的塑身早餐

Part17 茶饮瘦身:保健瘦身好方法

Part18 药膳瘦身——科学瘦身新概念

## <<瘦身塑体使用手册>>

### 章节摘录

插图：Part1 美丽女人的瘦身经按照体质吃有效的瘦身食物吃什么样的食物能瘦身与身形有着密切关系，食物的选择及饮食方法，与减肥能否成功也关系密切。

如果仔细观察，你就会发现，大多数肥胖者不但饮食不加节制，而且喜欢吃一些生冷的食物，如冰淇淋、雪糕等。

当然，有些人在控制食量上做得很好，但依然很容易发胖，并且屡减屡败。

于是有很多人发出这样的疑问，究竟怎样才能有效减肥？答案就是要依照自己的体质来选择饮食。

除了那些通用的规则，如少吃肉、多吃菜，不吃含热量过高的食物等，针对不同的体质和生活习惯，用不同的食物和饮食方法来帮助减肥才能事半功倍。

从中医学角度来讲，人的体质大体上可分为“寒性”和“热性”两种，也称为“阴性”和“阳性”。

那么，要怎样才能知道自己属于哪一种体质呢？

一般来说，阳性体质的人，舌头的颜色呈深红色，舌苔往往比较厚。

阳性体质的人大多喜欢喝冷开水，即便是在冬天也如此。

他们的手能长时间地保持湿热状态，两颊的颜色也比较偏红。

阳性体质的人通常容易流汗但排尿一般较少，再加上他们容易便秘，所以，一旦饮食过量，就会有大量的宿便积存在体内，时间一长就变成了“将军肚”。

## <<瘦身塑体使用手册>>

### 编辑推荐

瘦身并不是只将身体的赘肉除去就可以，女性在瘦身的同时，还需要通过科学健康的方法，来达到塑造完美的身材的目的。

让胸部丰满挺拔；让腹部平滑光洁；让腰部纤细浑圆；让臂部更小更翘，让双腿修长健美。

如何塑造完美身体曲线，让臃肿与你无缘，让苗条与你常伴。

理性减肥，科学瘦身。

告别赘肉，让身体凸凹有致，轻松拥有完美三围，秀出你的青春魅力！

<<瘦身塑体使用手册>>

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>