

<<窈窕俏妈咪修成术>>

图书基本信息

书名：<<窈窕俏妈咪修成术>>

13位ISBN编号：9787802235687

10位ISBN编号：7802235685

出版时间：2010-1

出版时间：中国三峡出版社

作者：折翼天使

页数：166

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>

<<窈窕俏妈咪修成术>>

前言

前前后后历时两个多月，终于完成了逾10万字的书稿，虽然篇幅绝对不算长，但我心中那份好似完成一项宏伟大业般的成就感与满足感，此刻早已将我充满。

两个多月的时间，我过得俨然像一个上满了发条的陀螺，在每天繁重的工作、永远忙不完的家庭事务之余，我也在惊讶这10万字是如何从本就不够的时间里挤出来的。

呵呵~~这里要特别点名鸣谢的首先是我的泉泉小同学，她的乖巧、懂事、听话，无疑为我间接节省了很多时间和精力！

在我和别的年轻妈妈聊天时，听着她们尽情地“控诉”自己的宝宝是如何不爱睡觉、颠倒黑白、吃饭时让大人发愁、偶尔还给你生个小病等等，我都在心里由衷地窃笑，笑自己怎么这么好命，碰上一个全天下最好带的宝宝！

接下来必须要感谢的是本书的编辑。

感谢他们的耐心和关注、为本书花费的心血和时间，以及在关键时刻给我莫大的鼓励和指正。

没有他们，就没有本书的诞生！

能够被记住的，就是成功的；能够被运用的，就是宝贵的j这是我送给大家的礼物！

希望能够得到你们的宠爱！

<<窈窕俏妈咪修成术>>

内容概要

减肥是一种美丽的运动，而且如此的简单。

不要跟自己较劲，不要跟数字较真儿，不要在受到挫折的时候妄自菲薄，不要在得到胜利的时候忘了前进；开心的时候奖励自己吃块可爱的蛋糕，不开心的时候去喂一喂路边的流浪猫咪，陪它们说说话。

可以减掉脂肪和体重，但是请不要减掉你的自信、健康，风度和气质。
可以增加你的涵养、能力、学问，但是请不要增加了骄纵、虚荣和脾气。
选择的权利，在你的心里，在你的手中。

<<窈窕俏妈咪修成术>>

书籍目录

1.减肥成功的第一步——找一个适合你的方法2.先来谈“吃”——我们为啥一定要吃早饭3.享用一份营养全面均衡的早餐4.减肥人群的三个福音——先说蜂蜜5.减肥圣品普洱茶：大胖子也能变窈窕6.想减肥？
猕猴桃啦7.减肥时吃的“零食”之一：大枣8.拿花生当零食：这个可以有9.减肥者一日三餐中的午餐10.晚饭，能省就省，“慧眼识英雄”11.喝对酸奶，事半功倍12.炒米茶：减肥就靠它了13.纯绿茶粉：它是被我用来自救的14.说完吃再说“喝”：怎么喝最减肥15.下面这些“水”，减肥期间碰不得16.这样喝，你就会变苗条：杜绝“长肉能手”17.运动的作用和意义：“入不敷出”，你就瘦了18.健身房里的几种运动19.抓住一切运动的机会：办公室和家里的瘦身时刻20.减肥达人当了妈：胖并快乐着21.产后减肥难么？
顺产还是剖腹产22.产后减肥第一个黄金期：月子23.减水膘？
多喝水呗24.至理名言：月子里要大补……

<<窈窕俏妈咪修成术>>

章节摘录

插图：由此也可以看出，无论是否发酵过的普洱茶，都非常有利于减肥，也就是说，市面上的生普洱或熟普洱都OK啦！

很多MM存在一个顾虑：喝生的普洱会刺激胃，会产生明显的饥饿感。

胃肠功能本就不好的MM，喝了生普洱茶可能还会出现烧心的感觉。

对于这种情况，我推荐这些胃肠敏感的MM喝熟普洱，也就是发酵过的普洱茶。

含有丰富有益菌群的发酵熟普洱茶，在进入人体后不会对胃产生刺激作用，而且能够在胃的表层形成附着膜，对胃产生有益的保护，经常饮用可以起到养胃和护胃的功效。

还有一点需要注意的是，喝普洱茶不能空腹，空腹喝肯定刺激胃液分泌，最好在饭后喝，每天800毫升，就是两瓶矿泉水的量。

我刚开始喝普洱的时候觉得有点像中药，很不适应，喝了几次后就发现了它独特的魅力：甘甜醇厚，不像绿茶那么涩，不像红茶那么苦，没有乌龙茶的怪怪的味道，喝下回味无穷...在这里说一段某人喝普洱的一个教训！

纯粹是无知惹的祸，没文化真可怕！

此人最初不知道普洱茶沏的时候不能太浓，以为越浓越好，越酽越刮油。

有一次早上倒茶叶不小心倒多了，又不能放回去，又不想浪费，就干脆都给沏了。

结果那个浓啊！

半壶的茶叶~~~~喝的时候简直比中药还苦，颜色比酱油还深！

突然此人一反胃，刺激得胃里的杂七杂八都一起躁动不安，马上跑到厕所里都吐出来了！

连茶水带早饭全糟践了，胃难受了半天！

吐得此人脸上的毛细血管都充血了，可能是狂吐低头控的，抬起头发现，眼睛底下的皮肤都是小红血丝，唉！

<<窈窕俏妈咪修成术>>

后记

当我还是初中生的时候，每天以吃了几个大肉包子、吃掉了儿根奶油冰棍为炫耀的资本，总是喜欢发现和挖掘世界上自己没吃过且看上去一定很好吃的东西，丝毫不知道什么叫做“减肥”，也从来没有“身材”的意识。

后来，当我上了高中，体育课上，别的女生打羽毛球时挺拔而轻盈的体态刺激了我，但我仍然不肯承认自己的感觉，好像承认这个就等于被贴上了“浮浅”的标签。

虽然，我也偷偷地开始对自己小球似的圆润身材有了想遮盖的想法，但我依然倔强地希望班上的帅男生会因为我的好文笔、幽默的口才、与男生谈起他们的话题时的滔滔不绝而夸奖并喜欢我。

很多时候，我也开始怀疑在食堂打午饭的时候是不是应该少吃一碗米饭？

上了大学之后，自由的空气和叛逆的气息无时无刻不在挑逗着我，看着周围身边的一对对小鸳鸯，偶尔也会自以为是地想那个女生又胖又矮，完全不如我，可是她的男朋友为什么看上去那么让人销魂？会放弃舒适透气的大T恤，厌恶地管那叫“大背心儿”，疯狂地买各种各样的小吊带和牛仔裙，期望虽然价格便宜却能衬出自己刚刚萌发出的“小性感”。

开始盼着过夏天，开始在洗澡之后不再着急穿衣服而愿意花一分钟到镜子前端详自己，开始注意杂志上女明星们介绍的言之无物的“瘦身秘籍”。

<<窈窕俏妈咪修成术>>

媒体关注与评论

非常好的帖子，LZ是个大好人，把自己的减肥心得与大家分享，让JMS少走弯路，可以有效而不伤身体地减肥。

偶自己也有切身的体会，喝普洱确实是个很好的方法，这东西降压减脂，我每天都至少喝8杯。

p . s . JMS如果午饭吃得油腻了，饭后半小时可以来杯黑咖啡，非常的揩油。

——JERRY家的管~家~婆！

偶的减肥理念和方法与LZ非常一致。

偶发现平时喝普洱，晚餐少吃点吃清淡点，对皮肤非常好，因为普洱刮油又加快排泄，起到了排毒的作用，晚餐少吃还不会导致食气太重，这样子皮肤光滑还不长小痘痘。

——牛山牛水牛人牛好好啊，我现在就减肥呢，一年了。

减了将近40斤，而且还没有反弹哦...基本上就是LZ的经验了。

——坚决将达尾巴狼装到底谢谢天使！

！

我要找一个专门的完整的时间来学习一下。

虽然很长，但是MM的文字很幽默，让人读起来很轻松，而且井井有条，方便记忆。

——约旦河西岸看了MM的帖子真是大受鼓舞呀。

我现在也开始做向上抬腿的动作了，但是看了MM的才知道偶做得不规范。

现在要按MM的方式做了。

坚持！

——土豆宝贝

<<窈窕俏妈咪修成术>>

编辑推荐

《窈窕俏妈咪修成术》：力推荐，天涯、55打折网创瘦身版面点击率历史记录2009年中国最多媒体推荐的瘦身新主张改变中国女性瘦身概念第一书瘦身是一生中最快乐的事业：生完宝宝后，还保持窈窕的身材，是每一个女人的梦想，这本书就能让你美梦成真!最体贴中国女性的瘦身秘法：能够被记住的，就是成功的；能够被运用的，就是宝贵的!折翼天使的经常语录：吃花生注意一定要吃花生壳里面红色的花生皮，但是花生两瓣儿中间夹的那个小揪揪是一定不要吃的！

花生的脂肪含量主要都在这个小揪揪里...一喝鸡汤的时候不要吃鸡皮！

千万！

一定要挑出来！

跟吃花生要掰掉那个小揪揪一个道理，鸡肉的脂肪层主要含在皮里，“皮下脂肪”嘛！

我是让月嫂把汤熬好后不马上喝，让它自然冷却变凉。

汤凝成冻以后，表面会浮出厚厚一层凝固的白油！

这就是猪蹄里的动物性脂肪，把这层油撇掉不要喝，剩下的才是真的汤汁，想喝的时候再在火上热一下就可以了！

早餐时吃两个鸡蛋会带来很好的瘦身效果，不仅能消耗掉更多热量，还能抑制饥饿激素的释放。

如果搭配两片谷物面包、一碗全麦的燕麦片或一些低热量的水果做早餐，一个月内就能让你至少甩肉3斤。

普洱茶的减肥效果虽然因人而异，但是调节人的身体状态这一作用却是非常统一的。

一般自律神经较活跃的人，大概喝一到两星期后体重就会减轻。

减肥成功后，如果能够继续保持喝普洱茶的习惯，就能保证体重不会反弹。

<<窈窕俏妈咪修成术>>

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>