

<<低卡美人养成术>>

图书基本信息

书名：<<低卡美人养成术>>

13位ISBN编号：9787807401827

10位ISBN编号：7807401826

出版时间：2007-7

出版时间：上海文化出版社

作者：冯小青

页数：141

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>

## <<低卡美人养成术>>

### 内容概要

健康减肥不单单是指单纯的运动，在减肥的过程中勤于用脑，并且有恒心、有持久力，也是减肥的一大途径。

日常的饮食和运动是用来维持人体细胞的新陈代谢的，如想要通过改变日常的饮食以及运动来达到减肥目的，应重点注意营养均衡，切忌锻炼过度。

本书着重介绍健康减肥的关键和难点，相信对你的减肥会有所帮助，并增加你心灵的愉悦与自信的神采。

减肥 节食!!饮食与运动相结合才是瘦身关键。

当然，健康减肥不单单是指单纯的运动，在减肥的过程中勤于用脑，并且有恒心、有持久力，也是减肥的一大途径。

本书将告诉你低卡美人是怎样养成的，并配以瑜伽+减肥水果，有氧操+瘦身七日餐的减肥方法，让你轻松减肥，少了卡路里多了吸引力。

## &lt;&lt;低卡美人养成术&gt;&gt;

## 书籍目录

序 合理瘦身，尊重健康一 减肥要注重科学 【一】肥胖的原因 【二】减肥是一个过程 【三】常见食品热量参考表 (1) 水果类 (2) 肉类 (3) 豆类 (4) 蔬菜类 (5) 五谷类 (6) 饮料类 (7) 糖类 (8) 菌藻类 (9) 糕点小吃 (10) 蛋类 (11) 水产类 (12) 其他类二 “纤”体有道 【一】何谓膳食纤维 【二】膳食纤维分类 【三】膳食纤维作用 (1) 控制体重，有效防止肥胖 (2) 排毒养颜功能 (3) 提供营养，增强身体免疫力三 饮食均衡有利减肥 【一】水果瘦身 苹果 番茄 香蕉 奇异果 菠萝 葡萄柚 柠檬 水果、蔬菜含糖量列表 【二】色拉减肥 瘦身色拉料理DIY 【三】减脂营养食谱 (1) 减肥菜谱介绍 (2) 减肥粥的煲法 (3) 瘦身七目，合理安排饮食 【四】几种典型的减肥食物 土豆 木瓜 山楂 金针菇 冬瓜 绿豆芽 萝卜 魔芋四 最健康的减肥方式：运动 【一】日常运动消耗热量参考表 【二】有氧运动 【三】你该选择哪种运动瘦身方式 (1) 20岁的你如何让自己更窈窕 (2) 21岁~25岁美女窈窕术 (3) 26岁~30岁美女窈窕术 (4) 31岁~35岁美女窈窕术 (5) 36岁以后美女窈窕术 【四】办公室瘦身法 【五】五招减去下半身多余脂肪 【六】睡前三分钟塑造好身材 【七】让自己的腰细点再细点 【八】走路练就好身材 (1) 走路也能减肥吗? (2) 走路减肥的训练计划 (3) 走路正确姿势 (4) 避免进入步行减肥的误区 【九】运动的“安全期” (1) 四项最受女性关注的运动 (2) 四大错误的“安全运动” 【十】普拉提斯 (1) 普拉提斯是什么? (2) 普拉提斯所拥有的特性 (3) 普拉提斯的针对人群 (4) 普拉提斯的呼吸原则 (5) 普拉提斯的基本功训练 (6) 普拉提斯几个基本动作原则 (7) 普拉提斯的特点及练习重点 (8) 普拉提斯之保健功效 (9) 普拉提斯受欢迎的因素 (10) 普拉提斯的练习须知 (11) 普拉提斯的家庭简易操五 如何让减肥成为一种习惯

<<低卡美人养成术>>

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>