

<<瘦出健康来>>

图书基本信息

书名：<<瘦出健康来>>

13位ISBN编号：9787807539780

10位ISBN编号：780753978X

出版时间：2010-4

出版时间：哈尔滨出版社

作者：付卓

页数：326

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>

## <<瘦出健康来>>

### 内容概要

肥胖是人类健康的大敌，瘦身必须要有科学的知识来引导，盲目地瘦身只会让结果适得其反。因此，如何瘦身，用什么方法瘦身，如何有效地预防肥胖，是追求健康的人们不断思考的生活课题。

任何一种瘦身方法都可能有效，但是对于不同的瘦身人群，任何一种方法也都有其瓶颈。因此，认识和掌握各种瘦身减肥方法，对于各类瘦身者具有十分重要的意义。

本书集减肥瘦身方法于一体，量身定制全方位的瘦身美体计划，公开最新、最健康、最具权威性的瘦身秘籍，提供有关饮食、运动、按摩、医学、排毒等简单有效的瘦身方案，倡导健康的生活方式和瘦身理念，助你塑造出健康完美的身材！

## <<瘦出健康来>>

### 作者简介

付卓，国内知名时尚杂志特邀撰稿人，美国运动体能中心顾问，专业个人健身塑身顾问，健康瘦身专题讲师。

她是一位备受喜爱和尊敬的健身教练，善于针对不同的肥胖人群，为其量身定做长期的减肥瘦身计划，倡导用健康不反弹的正确饮食法+运动按摩法+身体排毒法+生活保健法这种组合

## &lt;&lt;瘦出健康来&gt;&gt;

## 书籍目录

本书序门第一章 享“瘦”不难 哎哟！

我怎么胖了 什么是肥胖？

肥胖是由什么引起的 标准体重的计算方法 算算你的肥胖度 怎样的体形才健美 女性动人曲线的标准 不同身体部位的肥胖表现 了解自己肥胖的原因 肥胖族群各有哪些显著特点 危险的肥胖 肥胖，危险的信号 肥胖直接带来的不良影响 女性肥胖的合并疾病 肥胖者为什么容易气喘吁吁 肥胖者为何既怕冷又怕热 肥胖的人易患上高血压 肥胖容易并发高脂血症 肥胖与冠心病的关系异常密切 肥胖者患糖尿病的概率非常惊人 肥胖与骨关节病关系密切 肥胖者易患脑中风 肥胖与肥胖性肺心综合征的关系 肥胖易引发肝胆疾病 肥胖易引发癌症 肥胖与内分泌腺体的关系 肥胖会导致男性不育 女性过度肥胖会引起不孕 肥胖影响儿童智力 中年发胖不是福 肥胖影响寿命 肥胖的预防及瘦身方案 发胖的先兆 预防肥胖五要素 女性易发胖的阶段 冬季人容易发胖 容易发胖的女性 男性更应注意预防肥胖 儿童肥胖如何预防 青春期肥胖的预防要点 女性肥胖的预防措施 孕妇肥胖的预防要素 产后肥胖的预防要点 中老年期肥胖如何预防 瘦身的健康意义 健康瘦身总原则 做好这些，准备开始吧第二章 健康瘦身从饮食开始 瘦，就要改变不良的饮食习惯 你是哪种类型的食客 瘦身者要注重营养均衡 科学地安排一日三餐 在烹调方式上下工夫 细嚼慢咽帮助你达到瘦身目的 吃饭只吃七八分饱就够了 饭前饭后协奏曲 改变食物的外形能意外地达到瘦身效果 盐分是瘦身者的大敌 让自己减少食量的小窍门 科学吃素才有助于瘦身 面包并不比米饭好 洋快餐：必须舍弃的垃圾食品 远离热量惊人的碳酸饮料 抵制食品诱惑的可行方法 烟酒对健康瘦身的危害性 拒绝零食的诱惑 多吃冰激凌。

身材会变形 瘦身者外出用餐的对策 瘦身者如何吃西餐 吃火锅不胖的秘诀 自助餐瘦身攻略 精明吃烧烤 睡前大吃是肥胖的敌人 切勿深夜进食 上班族外食瘦身战略 不要食用单一食品瘦身 瘦身者可借鉴牧民的饮食习惯 节食不等于绝食 儿童瘦身的饮食调护 少吃多餐瘦身法 “辟谷”使人延年益寿 禁食半饥饿瘦身法 低脂无脂和低糖无糖的饮食 吃能使人瘦下来的食物 人体一天必需的热量 食物成分对瘦身有什么影响 温性食物有利于瘦身 蓝色食物对瘦身有益 适时适量饮水可起到瘦身的效果 瘦身者应学会食用米饭 燕麦：最佳的瘦身食品 蔬菜瓜果有什么样的瘦身作用 冬瓜：兼具瘦身和保健效果的妙品 美体瘦身的胡萝卜 常食用莴苣也可瘦身 黄瓜瘦身效果佳 番茄轻松瘦身法 马铃薯瘦身法 食魔芋有助于瘦身 食辣椒瘦身法 可以帮助瘦身的牛蒡根 有助于瘦身的其他蔬菜 蔬菜汤瘦身法 水果瘦身妙法 三天苹果瘦身法 瘦身圣品——柠檬 其他几种可以用来瘦身的水果 海藻和菇类是天然的瘦身佳品 高纤维食品瘦身法 兔肉：理想的瘦身肉食 瘦身秘密武器：豆类与豆制品 上乘瘦身食品：牛奶 喝酸奶瘦身一举两得 吃泡菜也可瘦身 食用仙人掌瘦身正当时 黄豆粉瘦身法 茶疗瘦身好处多 喝咖啡瘦身应注意哪些事项 食醋：瘦身者的福音 高丽菜(紫甘蓝)汤瘦身法 鸡尾酒瘦身法 重新认识巧克力 肥胖合并症患者的饮食要求第三章 运动，健康瘦身的灵丹妙药 运动瘦身基本常识 运动为什么能迅速瘦身 运动瘦身的要诀 运动瘦身分哪几个阶段 瘦身效果最佳的运动时刻 进行运动瘦身时应取“有氧”弃“无氧” 适于瘦身的运动 低强度长时间运动最利于瘦身 选择适合自己的运动来进行瘦身 瘦身者应选择适合自己的运动量 瘦身运动要循序渐进 儿童肥胖的运动调理 年轻肥胖者的运动方法 老年肥胖者的运动方法 怎样在运动中有效瘦身 断断续续运动瘦身法 针对具体部位的瘦身锻炼 瘦身运动无效的原因 一些女性越练越胖的原因 有利于瘦身的运动方式 游泳瘦身法 慢跑瘦身法 水中慢跑瘦身法 变速跑瘦身法 跳绳瘦身法 爬楼梯好处多 做家务消耗卡路里 跳舞瘦身法 步行瘦身法 倒行运动瘦身法 滑旱冰瘦身法 踏板瘦身法 冲浪瘦身法 瑜伽瘦身法 舍宾瘦身法 时下流行的瘦身运动 其他有助于瘦身的运动 交叉运动瘦身法 瘦身操让你减肥超EASY 最有效的瘦身健美操 适合女性瘦身锻炼的哑铃操 绳操瘦身法 有氧柔水操的瘦身技巧 女性颈部脂肪消除操 最有效的瘦手臂运动 臀部提升运动可让你在不觉中成就美臀 腹部减脂运动三法 消除令你烦恼的“双下巴” 产后瘦身操 浴缸中的瘦身操第四章 排毒 一种健康有效的瘦身法 排毒为何能减肥瘦身 毒素长期在体内堆积就能造成肥胖 排毒与美体密不可分 排毒的瘦身机理 排毒的具体方法 健康饮食是排毒的首选 排毒瘦身有四个阶段 净化肠道，清除体内垃圾 清除宿便才有好身体 对付宿便的策略 大肠水疗，减肥瘦身效果一级棒 腹部按摩法有

## &lt;&lt;瘦出健康来&gt;&gt;

助于增强消化, 通畅肠道 饮水可以运出体内垃圾, 清除体内毒素 通便排毒的生活习惯 食用药粥有助于清除宿便 常吃杂粮有利于清除宿便 海藻类有益于清除宿便 苹果可清洁肠道 酸奶有利于清除宿便 富含寡糖食物可除便秘 其他有利于肠健康的疗法 释放体内废气 体内废气是如何产生的 体内废气有哪些害处 排出有害气体可采取的对策 红薯可促进废气从体内排出 排出体内废气的其他疗法 清除体内淤血 淤血型肥胖的成因 巧用穴位按摩治疗淤血型肥胖 精油芳香疗法有助于清除淤血 改善血液循环的疗法 中药瘦身茶去淤血效果好 去除淤血的饮食养生法 清除水毒 水毒型肥胖是怎样发生的 人体浮肿是如何形成的 足部保健法可治疗冷症去除水毒 简易瑜伽排毒操可除身体浮肿 足浴可有效去除水毒治疗浮肿 穴位按摩法能有效治疗因水毒造成的浮肿 能去水毒的中药瘦身茶 断食排毒 断食, 风靡欧美的排毒法 断食对人体健康有哪些作用 断食排毒法一 断食排毒法二 断食排毒法三 一日断食法 其他断食排毒瘦身疗法 断食排毒应注意的事项 居家排毒瘦身疗法 素食排毒瘦身法 生食排毒瘦身法 主动咳嗽, 给肺减负 耳烛排毒瘦身法 简易居家SPA水疗排毒法 发汗使排毒管道畅通第五章 视觉系瘦身减肥法 修饰妆扮瘦窈窕 调整型内衣塑造性感曲线 美体内衣的最佳穿着组合 不同类型服装的穿法 丰满型女性着衣风韵 脸部肉肉修饰法 脖颈短粗修饰法 手臂粗胖修饰法 虎背熊腰修饰法 小腹婆修饰法 大臀修饰法 大象腿与萝卜腿修饰法 女性如何穿鞋才能展现其魅力 打造“魔鬼身材” “魔鬼身材”的标准 塑造优美的肩 塑造挺拔的背 塑造圆润的双臂 塑造纤美的腰 塑造平坦的腹 塑造迷人的臀 塑造修长的腿 丰胸三原则 自然丰胸的方法 丰胸又瘦身的技巧第六章 瘦身秘方大搜查 洗浴瘦身 洗浴瘦身的科学原理 热水浴瘦身法 桑拿浴瘦身法 药浴瘦身法 盐疗瘦身法 几种时尚的洗浴瘦身法 热敷瘦身法 日常生活瘦身法 脑力活动瘦身法 保证充足的睡眠有助于瘦身 空气浴瘦身法 唱歌瘦身法 束发瘦身法 刷牙瘦身法 嗅吸芳香精油可减少食欲 其他日常休闲瘦身法 瘦身奇招集锦 恋爱瘦身法 生物钟瘦身法 耳穴瘦身法 绷带瘦身法 热石瘦身法 仪器瘦身法 脐疗瘦身法 石蜡瘦身法 胶布瘦身法 皮肤干刷瘦身法 热风、热能水晶垫及冰敷瘦身 3R瘦身法 松花粉瘦身法 如何用瘦身用品减肥 以油攻油瘦身法 香味瘦身法 生长激素瘦身法 远红外线瘦身法 旋磁瘦身法第七章 医学瘦身的秘密武器 中医是如何瘦身的 中医瘦身常识 中医瘦身的注意事项 健康瘦身好帮手: 山药 古时常用的瘦身中药方剂 临床常用瘦身中药制剂 中药瘦身茶 不可忽视的瘦身药膳 按摩瘦身的原理及特点 点穴按摩瘦身 穴位按摩瘦身法 腹腰背臀部经穴瘦身按摩 俯卧位全身按摩瘦身法 仰卧位全身按摩瘦身法 杨氏自我按摩瘦身法 捏脊瘦身法 现代医学是如何瘦身的 现代医学肥胖病发病机理 现代医学瘦身简介 现代医药瘦身的作用原理 现代瘦身药物的类型 常用的现代瘦身药物 肥胖女性如何选择瘦身药物 至今没有瘦身特效药 药物瘦身的注意事项 什么是手术瘦身 吸脂瘦身手术法 吸脂手术注意事项 胃部缩小和改造手术第八章 心态成功瘦身的关键 好心态是瘦身的基础 从心理学的角度看肥胖 肥胖对心理健康的危害 瘦身者常见的心理障碍 瘦身者不应有的心态 使瘦身成为愉快的事情 心理瘦身疗效好 简单易行的心理瘦身法 暗示法帮助肥胖者瘦身 几种常用的心理瘦身疗法 儿童肥胖的心理疗法 几种心理瘦身训练法 如何保持毅力常有 给瘦身者的忠告 盲目瘦身有碍健康 瘦身往往欲速而不达 速成瘦身法不可信 怎样进行健康的瘦身 打破体重僵局的办法 瘦身后如何不反弹

## &lt;&lt;瘦出健康来&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 享“瘦”不难危险的肥胖肥胖，危险的信号现代社会中肥胖者的队伍日趋扩大，已对人类健康构成了严重威胁。

在全世界范围内，大约有近2亿男女属于体态臃肿的胖子，更因年龄、地域、生活因素不同而表现为不同的情况。

据调查，德国超重者占50%以上，墨西哥有44%的人肥胖，瑞士、澳洲超重者都在40%以上。

我国的肥胖病患者的总数也已达4 000万以上，超重者达到2.4亿，实在不容乐观。

肥胖症也被称为“百病之源”。

肥胖除了影响外观、降低个人自信心外，对人体健康也有影响，胖人不光是怕冷又怕热、易困等，还容易引发肥胖并发症，增加患病的机会，严重时，甚至会威胁生命。

肥胖与高血压、高脂血症、糖尿病一起并称为“死亡四重奏”综合征。

在美国，保险公司竟然谢绝肥胖者加入人寿保险，而超肥胖者则被拒绝加入保险。

这是因为大多数人寿保险公司的统计和免疫学研究数据，都清楚地表明肥胖程度越高就越容易生病，寿命也越短。

肥胖直接带来的不良影响长期肥胖带来的后果是严重的。

先姑且谈肥胖与严重慢性疾病的密切关系，由它直接带来的不良影响就有以下两点。

#### 1.影响形体美。

在世界各地，大多数地区和国家都会认为体态臃肿是不美观的。

目前。

世界上有很多减肥药物、减肥保健食品、减肥器械和减肥运动器材，它们都是为肥胖的男女青年（尤其是女性）保持形体美所生产与准备的。

现代女性讲求曲线美，要丰乳、细腰和肥臀。

为了形体美而进行减肥或瘦身时，并不是身体所有的部位都要减肥。

瘦身的最主要部位是腹部，有的部位例如胸部的乳房还需要丰满。

## <<瘦出健康来>>

### 编辑推荐

《瘦出健康来:新版家庭实用瘦身保健一点通》将形形色色的、科学的、行之有效的瘦身法进行了归纳整理,用简明扼要的文字,介绍了肥胖的成因、危害及预防,以及如何应用饮食、运动、医学、排毒、居家休闲、心理等各种方法科学瘦身。

千万别把瘦身看成是一个长期而痛苦的负担。

从现在开始,你可以不需要疯狂绝食,也不需要疯狂运动。

更不需要将大把的钞票扔给瘦身中心及名目繁多的减肥药物,翻开《瘦出健康来:新版家庭实用瘦身保健一点通》吧,轻松快乐的瘦身其实很容易,找准方法,瘦身可以很简单。

<<瘦出健康来>>

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>