

<<不复胖,变身永瘦体质>>

图书基本信息

书名：<<不复胖,变身永瘦体质>>

13位ISBN编号：9787807633563

10位ISBN编号：7807633565

出版时间：2009-12

出版时间：广西科学技术出版社

作者：三采文化

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>

<<不复胖,变身永瘦体质>>

内容概要

“好不容易减了两公斤，怎么又胖回来了呢！”这句时常听到的话，想必是很多减肥者的心声，花了两星期才瘦下来的成果，一不小心就前功尽弃。减肥后不反弹，永变瘦身体质，是每个女孩的梦想！

其实一个人的胖瘦除了与本身体质有关，更是和生活习惯有密切关系。

《不复胖，变身永瘦体质》为你全面揭开只有瘦子才知道的3大秘密：越吃越瘦的秘密——让你变身易瘦体质；生活的秘密——让你睡觉、呼吸都能兼顾减肥；运动的秘密——为你介绍火爆台湾的6大简单瘦身运动，让你体质大变身，永远瘦下去，不再反弹！

<<不复胖,变身永瘦体质>>

作者简介

三采文化，台湾地区名牌出版社，1990年成立以來，一直秉持“创意、专业、品质”为核心价值，享有卓越声誉。

三采文化的出版哲学不在“规模”，而在“精致”、“精耕”。

时尚流行类书籍是三采文化的重点方向，“美丽大作战”系列是三采文化推出的口碑品牌系列。

<<不复胖,变身永瘦体质>>

书籍目录

前言 变身永瘦美人, 你只缺一点小秘诀!

/3Chapter 1 为什么你就是瘦不下来?你是易胖体质吗?

/8破解你瘦不下来的3大问题/9不管怎么吃, 还是比别人胖?

/9不管怎么运动, 还是有局部肥肉?

/10不管怎么减肥, 还是很快就胖回来?

/11健康又不受苦的减肥秘诀/12Chapter 2 瘦美人都这样吃拯救贪吃秘诀大公开/16如何让自己不容易饿?

/16如何消除“不饿却嘴馋”的坏习惯?

/16夜宵怎么吃才不容易胖?

/17如何让自己容易吃饱?

/18吃什么食物最容易有饱足感?

/19难以抗拒的10大肥胖食物该怎么吃?

/21愈吃愈瘦秘诀大公开/24该少吃淀粉还是脂肪?

/24已经吃很少了, 为什么还是瘦不下来?

/25三餐要怎么吃才会瘦?

/27聪明分配三餐食物热量, 才瘦得快!

/28外卖怎么吃才不会胖?

/31超市食物怎么吃才会瘦?

/33行家的瘦身攻略!

中西医教你减肥秘诀/35中医教你: 吃什么可养成易瘦体质?

/35Q&A汉方减肥讲堂/38西医教你: 吃什么可以提高新陈代谢?

/40瘦身必吃的保健食品/44啤酒酵母/藤黄果/乳酸菌/洋车前子甲壳素/螺旋藻/辅酶Q10/鱼油/李子共轭

亚麻油酸/大豆多肽蛋白Q&A关于减肥我有问题?饮食篇/48Chapter 3 苗条美人都这样运动让你不经意变

瘦的小动作/54站立时/坐着时/看电视时/转身拿东西时捡东西时/搭地铁公车时超受欢迎的6大简单瘦身

运动/60走路/跳绳/爬楼梯/抬腿/骑脚踏车/瑜伽最能塑身的5秒钟塑身伸展操/69背部的肉/手臂内侧的肉/

肩胛骨附近的肉腋下的肉1/腋下的肉2/腰部的肉肚子上的肉/臀部的肉/大腿前面的肉大腿内侧的肉/小

腿肚的肉Q&A关于减肥我有问题?运动篇/81Chapter 4 瘦子的窈窕生活日记换只手吃饭就能瘦/88懂得睡

觉就能瘦/89学会呼吸轻松瘦/90享受泡澡也享瘦/93穿调整型内衣拯救身材/96擦塑身霜紧实曲线/99静坐

冥想也能瘦/102闻香味也能瘦/103Q&A关于减肥我有问题?生活篇/104Chapter 5 生理周期减肥法不可

错过的减肥黄金期/108Q&A关于生理周期减肥法我有问题/112最有效的生理周期减肥四部曲/114温柔呵

护期/114减肥黄金期/117减肥平缓期/121减肥停滞期/123成功减肥第一步, 生理周期调养全秘籍/125中

医篇/126暖暖当归羊肉汤/128甜在心黑枣姜茶/129消气香附山楂茶/129暖暖红花糯米粥/130玫瑰飘香

茶/130莲香田鸡汤/131银耳蒲公英茶/131西医篇/132附录不管多少岁, 都想一直瘦下去/136给20岁的

你/136给21~25岁的你/137给26~30岁的你/138给31~35岁的你/139给36岁以后的你/140

<<不复胖,变身永瘦体质>>

章节摘录

不管多少岁,都想一直瘦下去!

减肥是一辈子的功课,不管几岁,都想拥有窈窕的身材;但是,不同的年龄,保持身材的秘诀又有何不同呢?

给21~25岁的你 脂肪细胞绝大部分在26岁前就已经形成,之后很难增加或减少,所以必须在21~25岁这段时间将身材定型,不然就会成为易胖体质。

25岁是人体的一个临界点,人的生长和体力在这一年达到最高峰,可以在这个时候尝试各种形象。不过21~25岁时的玩兴会大减,对于饮食又不忌口,甜的、辣的、咸的都会往肚里塞,只要饮食稍微不注意,身材都会走样,但由于这个年纪还属于塑性阶段,所以建议尝试运用各种运动锻炼方式提高肌肉的紧实,如瑜伽提斯、弗拉明戈舞、有氧舞蹈,都具有修饰身材效果。

最有效的瘦身秘诀 饮食建议 这时候身体功能仍属于高峰状态,常会不自觉吃进过多的东西,除了正常三餐以外,还常吃高油脂的素食、下午茶、宵夜及各式零嘴,所以一定要谨守只吃营养均衡的三餐原则,不碰任何油煎、油炸、油酥的高油脂食物、下午茶、宵夜及各式零嘴,以减少热量的摄取。

1 三餐原则是“早餐吃得好,中餐吃得饱,晚餐吃得少”,而吃饭的时候,要放慢速度,好让大脑有时间形成饱足信号,消除饥饿感。

2 不要饮用含糖分高的果汁、汽水饮料;喝咖啡、热茶的时候,不要放糖,牛奶。

3 宜多用蒸、煮、卤、炖、烤、凉拌的烹调方式,以减少油量摄取。

4 每天要喝足至少2000cc的水,让胃袋的体积装满,以减少食物摄取过多。

生活建议 1 平时可以多穿合身衣裙,因为穿紧身的衣服会加强减肥意识。

2 随时随地挺直背脊,可以用到背部和腹部的肌肉,让肌肉紧实,不容易下垂。

3 睡眠要充足,可维持正常的新陈代谢。

4 不要太懒惰,常劳动,利用整理办公桌,家务时,活动筋骨,在使用吸尘器时,背脊要挺,可以锻炼大腿肌肉,而且不会腰酸背痛。

5 开车族要把车停远一点;公车族可在前一站下车,以至少必须步行5分钟才能到达目的地的标准来执行。

运动建议 1 每天要运动30分钟,也可以快步走100分钟、跳有氧舞蹈30分钟,游泳30分钟,或跳国标舞1小时,可消耗约500卡热量。

2 可尝试重力肌肉锻炼,每天做30分钟~1小时。

由于受过训练的肌肉,耐力及肌力都得到改善,能够承受较高强度的运动,能保持一定的能量消耗,有利减肥,而且可以达到雕塑身材目的。

3 训练大笑运动,大笑100声具有燃烧脂肪的效用。

提醒!

20~25岁最常见的错误减肥法!

节食减肥法:20~25岁正是体能巅峰状态,任意采用节食减肥法,会影响新陈代谢率。产生营养不良的病变。

安非他命减肥法:长期或大量服用会上瘾,而且会有副作用,包括出现幻觉、多话、紧张、失眠、易怒,有些病人还有自杀及暴力倾向。

<<不复胖,变身永瘦体质>>

编辑推荐

- 台湾地区美丽装扮类年度10大好书
 - 连续8周强占金石堂时尚生活类榜首
 - 瘦子才知道的3大秘密
 - 真实见证成功减重术,让你30天快瘦6.5kg!
 - 摆脱肥胖感!
 - 分秒必瘦的快乐减肥书
 - 体质大变身,像小S、林志玲一样苗条!
 - 饮食、生活、运动面面俱到,让你永远瘦下去,不再反弹!
 - 吃的秘密:越吃越瘦的秘诀,养成易瘦体质!
 - 生活的秘密:睡觉、呼吸、泡澡也能轻松瘦!
 - 运动的秘密:不经意变瘦的生活小动作!
- 超受欢迎的6大简单瘦身运动

<<不复胖,变身永瘦体质>>

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>