

<<变美变瘦 代谢力决定>>

图书基本信息

书名：<<变美变瘦 代谢力决定>>

13位ISBN编号：9787807633921

10位ISBN编号：7807633921

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：132

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>

<<变美变瘦 代谢力决定>>

内容概要

当你保养品越买越贵，却发现效果不如预期；明明只喝水，还是胖；体力变差，容易觉得疲劳，可能那就代表体内的代谢速度开始下降，美丽、健康逐渐远离你了！

提升代谢力，是保持年轻的重要关键！

代谢好，体内会产生一股强大的优质能量，除了让体力更好，对于外貌、身材也有帮助。

本书针对代谢差容易出现的肥胖、肚凸、下半身水肿、肌肤粗糙黯沉、掉发等症状，提供简单、有效的改善法，如代谢速效的伸展轻瑜伽、低卡快瘦轻食谱，提升代谢的关键穴位等。

通过本书提供这些方法，让无故变胖、变丑、修复力变慢的你的代谢速率回复到18岁，让你焕颜一新！

<<变美变瘦 代谢力决定>>

作者简介

三采文化，台湾地区名牌出版社，1990年成立以来，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。

<<变美变瘦 代谢力决定>>

书籍目录

Chapter 1 代谢差，让你瞬间变丑、变胖！

你有这些代谢力退化的征兆吗？

新陈代谢异常会出现的4大警讯 Chapter 2 代谢力是人体健康的重要开关！

代谢力对人体有多重要？

代谢力好对身体的7大益处！

12大关键让代谢力回到18岁！

Chapter 3 掌握代谢捷径，轻松“享”瘦 下半身肥胖是因代谢出问题？

摆脱水肿身形的8大代谢生活法 利水消肿的6大饮食代谢法 肥胖、肚凸都是代谢惹的祸？

消灭赘肉的12大快瘦代谢法 甩掉肥胖、肚凸的8大饮食代谢秘诀 吃一点就能瘦的11大代谢营
养品 按一按就能瘦的8大代谢穴位 最能瘦身的拍打代谢法 排水去脂美体小物 展现完美S曲
线的泡澡代谢法 加速体内循环的冷热水交替代谢法 促进血液循环的沐浴品 随时随地都能做的
体内呼吸代谢法 增进脂肪燃烧的活氧代谢运动 杨氏简易有氧体操 36.7 是新陈代谢的最佳关键
体温 Chapter 4 提升美肌代谢力 代谢力衰退是女人肌肤最大的敌人 提升肌肤代谢的水嫩美肌术

拥有透亮肤质的全天候代谢修护保养法 代谢更新的美肌修护品 排水、消浮肿的4大美肌代谢穴位

代谢力是美丽秀发的关键 吃出亮丽好发质的必知饮食秘诀 Chapter 5 消脂美颜的代谢轻食谱 喝
果汁就能瘦！

提升代谢力的美体蔬果汁 喝对茶轻松瘦！

提升代谢的轻体茶饮 品尝美食也能瘦 促进代谢的消脂食谱 Chapter 6 代谢美身瑜伽 雕塑腰部
线条 侧边伸展式 避免脂肪堆积 站姿后仰式 帮助消化代谢 闪电椅式 避免脂肪堆积 站姿后仰式
雕塑肌肉线条 站姿扭转式 加强腿部循环 站姿伸展式 促进消化代谢 跪姿前弯式 有助代谢排
毒 坐姿扭转式 紧实小腹 船式 改善下半身水肿 蛇式练习 加强体内循环代谢 躺姿扭转式 紧实
臀部 力量式 提臀美腿 猫伸腿式 带动身体循环代谢 英雄式 促进代谢循环 老鹰平衡式 促进
消化代谢 前弯扭转式 去除腰部脂肪 门闩式 促进下半身循环代谢 坐姿前弯式 促进四肢循环 桌
面式 修饰下半身曲线 十字交叉

<<变美变瘦 代谢力决定>>

章节摘录

代谢力衰退是女人肌肤最大的敌人 保养品愈买愈贵，猛往脸上涂的同时，却发现效果不如预期，肌肤愈来愈暗沉无光泽，离“黄脸婆”越来越近。

快抓出让肤况变差的元凶 代谢力衰退，好好加以改善吧！

肌肤状况不好，代谢的错！

随着年龄的增长，或压力、不良生活习惯，饮食习惯如抽烟喝酒，或是秋冬季节的来临，都会让身体的代谢力减退。

而代谢力一减退，不只身体状况变差，变胖，难以减肥，更重要的是女人最在意的面子问题 脸部肌肤，也会状况百出，让你原本引以为傲的迷人肌肤，蒙上一层阴影。

代谢减退，对肌肤的多重打击！

你发现了么？

年纪尚轻时，不论怎样熬夜狂欢，隔天还是能神采奕奕，看不出一夜未眠的痕迹；减肥也很容易看见成效，几天的节食加上运动，就能在体重计的数字上反映出来，这就是身体代谢力旺盛的证明。

曾几何时，一熬夜黑眼圈就高挂在脸上，睡三天才能补足精神；没时间运动加上长期坐办公室，肚子上的肥肉一圈一圈，让你把漂亮的原本合身衣物束之高阁；想减肥，忍了很久不碰美食，体重计的指针却动也不动。

这些让你沮丧不已的身体变化，就是代谢力大幅减退的证明。

秋冬代谢较慢，更要加强保养！

四季中，夏季因为气温高、身体的排汗量大，是新陈代谢比较好的季节。

相对而言，秋冬环境气温低，是人体代谢较缓慢的季节，此时除了身体器官机能的代谢会变慢之外，也会表现在肌肤上，此时若不加强改善代谢力，上述的肌肤暗沉、蜡黄、保养品无法吸收等现象会一一出现。

林佩琪医师表示，人无法改变大环境的气温，除了通过加强保养品的保湿力度来维持肌肤的水嫩之外，若要从体内改善代谢力，最有效的方式即为运动！

运动可以产生热能，让体温升高，增强身体代谢力，帮助排汗，还能改善末梢神经的循环，解决女性在冬天经常遇到的手脚冰冷问题。

而身体的代谢力变好，肌肤状况自然也会变好，也能帮助体内排出老旧废物与毒素，可谓一举多得！

秋冬交替之际，如何维持滑嫩美肌？

在秋冬，肌肤的代谢力明显减退，角质容易堆积，除了通过运动增进代谢之外，此时的保养方式也要随着季节做调整。

秋冬肌肤出油量明显减少，皮肤表层的油脂能填补细胞间的缝隙，假使油脂分泌不够的话，细胞间会产生缝隙，水分会流失。

再加上角质层因为缺少皮脂的溶解，脱落变得困难，于是脸部肌肤会变得干燥而脱屑，整个肤况就变差了。

此时保养品的选择上必须加强保湿度，且其中要含点油脂成分，才能有效帮助肌肤锁水，否则搽再多含水保湿的保养品，都像是把肌肤上的水龙头扭开，只会不断流失而已！

<<变美变瘦 代谢力决定>>

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 让25岁的你回到18岁的美形保养书 全面揭开瘦子才知道的变瘦秘诀，用对方法，吃对食物，让你一生享“瘦” 解密美女模特、演艺明星秘而不宣的变美秘笈，3天时间，你也可以像明星一样“闪”起来 8大速效代谢法，6大饮食调养，12大快瘦代谢法，8大饮食代谢法，8大穴位轻按摩，20招快瘦伸展轻瑜伽，10道美容瘦身蔬果汁，3大水嫩美肌术，从饮食到运动，从瘦身到美颜，一本20岁以后，爱美的你绝对不容错过的美形保养书。

<<变美变瘦 代谢力决定>>

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>