第一图书网, tushu007.com

<<睡眠减肥魔法书>>

图书基本信息

书名：<<睡眠减肥魔法书>>

13位ISBN编号：9787811007534

10位ISBN编号：7811007533

出版时间：2007-5

出版时间：北京体育大学出版社

作者：迈克·迈克伊斯

页数：151

译者：彭莉

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

前言

《睡眠减肥魔法书》的目的是给大家提供一些推荐，而不是开处方，也不打算作为医疗建议。
在开始任何新的方案之前，让你的医师或营养指导师为你进行体检，如果你有某种身体健康方面的问题或正在进行某种药物治疗的话，就更需要有医生事先的检查了。

<<睡眠减肥魔法书>>

内容概要

《睡眠减肥魔法书》以调整体质为重，提供给读者最轻松容易的瘦身方式。
只要您掌握本书里的五个关键：蜂蜜、睡眠、健康饮食、荷尔蒙和有效的抗阻力运动，您也可以像北极熊一样：胖胖睡去，瘦瘦醒来！
此一简易而实用的健康塑身理念，已被国际知名女星潘妮洛普、奥运自行车金牌得主霍伊及多位国际知名运动家使用。
　睡觉也可以减肥？
！
不要惊奇，这已经不是什么秘密了，很多人都已经在实践喇！
扔下笨重的器械、也不用再饿肚子，毋须拼命、更不用汗水，借助天然蜂蜜的神奇力量与肝腑的自我修复，本书将带给你最快乐、最简单、最适合梦想懒人减肥读者的减肥新观念——通过每晚睡前服用一勺蜂蜜，改变你的人生，让你睡觉也能瘦得健康又漂亮！

作者简介

迈克·迈克伊斯：ISO Active组织（专门从营养学角度来研究健康与运动）创始人。
10年研究关于肝脏结构和功能减肥的理论基础。

斯图尔特·迈克伊斯：爱丁堡体育科学节创始人，他是针对食欲控制的肝脏能源被充策略方面的专家。

<<睡眠减肥魔法书>>

书籍目录

抓住这信息——一个新的饮食观念　睡眠减肥法包括哪些内容　生物课上学不到的知识　那我需要做些什么呢睡眠减肥法是如何运作的　这伟大的奇迹是如何实现的　慢性疲劳　夜间进食　晨间恶心　慢波睡眠时相　神奇的抗阻力练习健康的饮食　食物小测验　睡眠减肥法的食物链　黄金准则　采购　烹饪建议　睡眠蜂蜜进食计划睡眠减肥法的饮食计划　黄金时间（7：30-8：3）　上午（10：30-11：3）　午餐时间（12：30-13：3）　阴郁时间1（工作结束后）　阴郁时间2（到家后）　晚餐时间（18：30-20：）　就寝时间　睡眠减肥法的蜂蜜饮料投身到神奇的抗阻力运动中去　哪些不是抗阻力运动　什么是抗阻力运动　室内抗阻力运动　抗阻力锻炼的日常安排：　每周3次，每次15-30分钟　抗阻力运动的好处鸟类和蜜蜂　贪吃的大脑如何成为睡眠减肥专家　饥饿的定义和来源　脂肪的含义和来源　睡眠减肥法的新陈代谢特征如何获得健康幸福的感觉　食物与压力　运动与压力　抑郁与肥胖总是感到的睡眠减肥法我正在吃些什么呢生活、爱情和休闲附录营养补剂与睡眠减肥法专业术语参考文献

章节摘录

睡眠减肥法推荐你尽责地每周进行2～3次抗阻力运动。
你无须去体育馆做抗阻力运动，买几个重量比较轻的哑铃、几袋糖、几袋米或几袋干豆子即可。
运动时用你自身的重量和以上东西以及健身球来做抗阻力练习。
瑜珈、普拉提、骑脚踏车和地板运动——有很多的视频和DVD碟里有这些内容——它们都是抗阻力运动。
我们为你制定了一个简短的抗阻力运动的方案，在稍后的“参加神奇的抗阻力运动”部分再为你作具体介绍。
如果你喜欢在健身房运动，我们将会告诉你如何更好地从中受益。
如果你不喜欢，或者感觉自己太娇弱了不适宜这样的运动，我们将给你一些更容易跟得上的项目。

编辑推荐

毋须拼命、更不用汗水，借助天然蜂蜜的神奇力量与肝腑的自我修复，《睡眠减肥魔法书》将带给你最快乐、最简单、最适合梦想懒人减肥读者的减肥新观念——通过每晚睡前服用一勺蜂蜜，改变你的人生，让你睡觉也能瘦得健康又漂亮！

第一图书网, tushu007.com

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