

<<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>

## <<睡眠减肥魔法书>>

### 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脏的自我修复，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！

## <<睡眠减肥魔法书>>

### 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

## <<睡眠减肥魔法书>>

### 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。

瑜伽、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。

## <<睡眠减肥魔法书>>

### 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脏的自我修复，《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！

<<睡眠减肥魔法书>>

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>