

《天然排毒减肥更瘦身》

图书基本信息

书名：《天然排毒减肥更瘦身》

13位ISBN编号：9787547802816

10位ISBN编号：7547802818

出版时间：2010-8

出版社：张志华 上海科学技术出版社 (2010-08出版)

作者：张志华 编

页数：204

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《天然排毒减肥更瘦身》

前言

外国一位专家说，现在的肥胖者如流行病一样在各国大肆流行，肥胖的发生率正以每年一倍的速度增长。据最新调查，目前我国肥胖者已经突破8000万人，对人们健康构成很大的威胁。因而，各种各样的减肥瘦身方法也应运而生，减肥瘦身已成了一个人们热议的主题，广泛引起关注。现代化的工业生产在带来物质文明的同时，也给人类赖以生存的环境造成了严重的污染。最令人担心的是，大量使用的农药、化肥破坏了大自然的生态平衡，一些毒素也随之进入了食物链，人体内或多或少地堆积了这些毒素，使人体健康受到一定的威胁。虽然一些水溶性有毒物质容易通过尿液排泄出体外，但是，一些脂溶性有毒物质就会随脂肪存储于人体内，所以脂肪也成了人体毒素的存贮所。肥胖大多数是吃出来的，越是肥胖的人摄入的毒素就越多。因此，人越胖体内的脂肪就越多，脂肪越多所存储的毒素也就越多。这也是肥胖者更容易生病的原因之一。

《天然排毒减肥更瘦身》

内容概要

《天然排毒减肥更瘦身》主要介绍了国内外最佳的排毒减肥食物，最新的DIY蔬果排毒减肥疗法、最传统的排毒减肥疗法、最简便的醋茶排毒减肥疗法、最有效的体能减肥健美运动疗法和最常用的中外减肥健美法，具有简单实用、取材方便、容易操作等优点，可供广大妙龄少女、青春男女运用这些疗法进行排毒减肥，从而达到很好的健美瘦身效果。

《天然排毒减肥更瘦身》

书籍目录

1 最佳的排毒减肥食物蔬菜类 / 1 黄瓜 / 1 冬瓜 / 2 苦瓜 / 2 金瓜 / 3 萝卜 / 3 芹菜 / 4 番茄 / 5 苋菜 / 5 枸杞菜 / 6 竹笋 / 6 芦笋 / 7 山药 / 8 土豆 / 8 辣椒 / 9 魔芋 / 9 蘑菇 / 10 海藻 / 10 海带 11 水果类 / 12 苹果 / 12 香蕉 / 12 柚子 / 13 胡柚 / 13 楂 / 14 菱角 / 15 猕猴桃 / 15 木瓜 / 16 雪莲果 16 豆谷杂粮类 / 17 绿豆芽 / 17 豌豆苗 / 17 赤豆 / 18 黑 / 18 山芋 / 19 燕麦 / 19 荞麦 / 20 玉米 20 薏米 / 21 2 蔬果排毒减肥的DIY疗法 蔬果排毒减肥疗法的科学依据 / 24 对人体具有特殊的生理效能 24 具显著的排毒减肥功效 / 25 可缓解人体的生理和精神压力 25 蔬果排毒减肥疗法的注意事项 / 26 原料要求更新鲜 / 26 制作过程要更卫生 / 27 一定要现做现吃 / 28 蔬果排毒减肥疗法方式的选择 / 28 蔬果排毒减肥疗法的禁忌 / 29 奇妙的排毒减肥鲜蔬果汁 / 30 鲜蔬果汁的制作方法 / 30 鲜蔬果汁排毒减肥食谱 / 31 冬瓜鲜汁 / 31 轻身鲜汁 / 31 黄瓜排毒鲜汁 / 31 双瓜减肥鲜汁 / 31 黄瓜丝瓜鲜汁 / 32 双瓜山楂鲜汁 / 32 排毒减肥鲜汁 / 32 黄瓜地瓜鲜汁 / 32 黄瓜蔬菜蜜汁 / 33 瘦身苗条鲜汁 / 33 丝瓜冬瓜鲜汁 / 33 萝卜消脂鲜汁 / 33 萝卜瘦身果汁 / 34 胡萝卜鲜汁 / 34 萝卜鲜瓜汁 / 34 胡萝卜果汁 / 35 清凉减肥菜汁 / 35 健美轻身鲜汁 / 35 全瓜降脂鲜汁 / 35 金瓜减肥果汁 / 36 芹菜清热鲜汁 / 36 美芹活力果汁 / 36 瘦身健美鲜汁 / 36 番茄排毒瓜汁 / 37 番茄鲜橘汁 / 37 番茄瘦身橙汁 / 37 番茄芋橘鲜汁 / 38 健美鲜菜汁 / 38 芹菜番茄瘦身汁 / 38 西瓜鲜汁 / 38 樱桃鲜瓜汁 / 39 山楂猕猴桃鲜汁 / 39 哈密瓜鲜汁 / 39 珍珠健美鲜汁 / 39 山楂葡萄鲜汁 / 40 香蕉草莓饮 / 40 减肥窈窕鲜汁 / 40 生菜瘦身果汁 / 40 菜瓜樱桃鲜汁 / 41 伊丽莎白瓜鲜汁 / 41 香蕉猕猴桃饮 / 41 草莓樱桃鲜汁 / 42 猕猴桃鲜汁 / 42 雪莲果排毒鲜汁 / 42 雪莲西瓜鲜汁 / 42 雪莲果减肥鲜汁 / 43 猕猴桃雪莲鲜汁 / 43 雪莲柠檬鲜汁 / 43 雪莲果降脂鲜汁 / 43 雪莲番茄鲜汁 / 44 胡柚雪莲鲜汁 / 44 胡柚柠檬鲜汁 / 44 胡柚猕猴桃鲜汁 / 44 胡柚番茄鲜汁 / 45 木瓜山楂鲜汁 / 45 木瓜胡柚鲜汁 / 45 木瓜胡萝卜鲜汁 / 45 木瓜番茄鲜汁 / 46 奇效的排毒减肥生食菜 / 47 生食菜的制作方法 / 47 生食菜排毒减肥食谱 / 47 3 最传统的排毒减肥疗法 4 最简便的醋茶排毒减肥疗法 5 最有效的体能减肥健美运动疗法 6 最常用的中外减肥瘦身法

《天然排毒减肥更瘦身》

章节摘录

插图：一般制作鲜蔬果汁需注意以下三点。首先，原料必须干净新鲜。要把榨汁的原料洗干净，能用沸水烫泡消毒的原料要烫泡一下，并沥干水分再切成条块状，便于放入进料口，不要把原料切得很细小，因为榨汁机很难从细小的原料中榨出汁来。有些细小的叶菜不容易榨汁，解决的方法就是把细小的叶菜包裹在比较硬的原料上，如香菜包胡萝卜、叶菜包根茎蔬菜，这样就容易榨出原汁来。如草莓、番茄等软果肉原料经过磨碎后会变成糊状，不会榨出液汁从榨汁机中流出，而且会由内部流到榨盘的底层影响其他果汁的流出。可用胡萝卜压入并同时将胡萝卜一起放入，也可与其他质地较硬的原料交叉放入。这样，果肉软的原料就能比较容易榨出汁液。其次，制成的鲜蔬果汁中最好加冰块。原料准备好后，最好在盛汁杯内放入几块冰块，再开始榨汁。不加冰块所榨出的汁，会呈现许多泡沫，苹果汁的颜色则会变成茶色。如果加入冰块使果蔬汁变冷，可抑制汁液中所含各类生物酶的活性，防止维生素C的酸化。这样榨出的鲜蔬果汁色泽纯真，营养成分更稳定、更全面。

《天然排毒减肥更瘦身》

编辑推荐

《天然排毒减肥更瘦身》：排毒减肥，科学瘦身，分解“肥毒”轻身健康，体格健美，形体窈窕

《天然排毒减肥更瘦身》

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:www.tushu111.com