

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《不复胖,变身永瘦体质》

内容概要

《不复胖,变身永瘦体质》内容简介：“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! /3
Chapter 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 /12
Chapter 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? /35
Q&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 /48
Chapter 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 /81
Chapter 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 /103
Q&A 关于减肥我有问题? 生活篇 /104
Chapter 5 生理周期减肥法不可错过的减肥黄金期 /108
Q&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、消夜及各式零嘴,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》

精彩短评

- 1、就是科普了减肥的正确观念，尚可
- 2、没什么特别的，基本都是些基础理论，更适合入门者使用。但是运动部分还是有一些新的idea，决定尝试一下。其他有用的都笔记了。这本对我而言还是性价比低了点。（什么时候我也能弄个减肥书系列了。。。）

《不复胖,变身永瘦体质》

章节试读

1、《不复胖,变身永瘦体质》的笔记-第30页

三餐的模范食物表——

早餐：小米地瓜粥、杂粮面包、无糖豆浆、低脂酸奶、燕麦片、全麦土司、菜包、馒头、高纤生菜三明治、春卷、蔬果精力汤、豆奶、核果饮料

中餐：糙米饭、鲜蔬意大利面、五谷杂粮饭、全麦蔬果三明治、西红柿烧豆腐、深色青菜、毛豆、炒豆干胡萝卜、芦笋百合、素烧红白萝卜、什锦生菜色拉、卤海带结、百叶、清炒花椰菜

晚餐：香菇炖豆腐、凉拌茼蒿、煮玉米、蒸南瓜、山药浓汤、烫青菜、坚果数粒、墨西哥鲜蔬饼、烤番薯、素炒四季豆

2、《不复胖,变身永瘦体质》的笔记-第43页

如果你的体重没有超出标准，却还是看起来胖胖的，有可能是皮肤深层弹性不够，呈现出松松垮垮的样子。这种体型的人容易出现橘皮现象，可选用含有咖啡因、银杏萃取物的产品，能加速脂肪新陈代谢，强化皮肤弹性，使肌肤更紧致。

3、《不复胖,变身永瘦体质》的笔记-第40页

可以提高基础代谢率的食物：海带、海苔、紫菜、大蒜、洋葱、糙米、韭菜、全麦面包、琼脂。

4、《不复胖,变身永瘦体质》的笔记-第41页

海带高汤的做法：海带+黄豆芽

鲜味汤的做法：海带高汤+豆腐+胡萝卜+香菇

《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:www.tushu111.com