

《我的30天減重日記本》

图书基本信息

书名：《我的30天減重日記本》

13位ISBN编号：9789866780790

10位ISBN编号：9866780791

出版时间：2010-10-1

出版社：朱雀文化事業有限公司

作者：美好生活實踐小組

页数：72

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

《我的30天減重日記本》

內容概要

最神奇的減重日記本！

沒有錙銖必較的熱量計算、沒有難懂的科學理論、沒有高難度的運動招式，
只要30天，每天花1分鐘，寫一寫就能瘦！

這是一本專為有心以健康的方式減重的人設計的日記本。記錄30天內，每天三餐的飲食內容，以及每天的活動量和運動量，希望從「飲食控制」和「多做運動」雙管齊下，達成健康減重的目標。

在這4個星期的日記中，當你記錄完第1個星期的日記，立刻針對你記錄的內容做小小分析，將這些分析做為之後數個星期的改進。除了每天記錄減重日記，更特別針對個人設計「我自己的體重表」，讓你更清楚每天體重和生理的變化。

日記本內附：1個月減重日記格式、28個減重小常識、15道減重食譜、活動熱量消耗表、常見食材熱量及成份營養表、外食熱量速查表、理想體重、BMI值、體脂肪率公式，以及量身定做的「我自己的體重表」。

《我的30天減重日記本》

作者簡介

美好生活實踐小組

美好生活實踐小組成立的目的，在於以幽默的態度、有計畫的實踐力，將生活營造得更愜意美好。因此，舉凡生活中如：美食、美容、健康、養生、藝術、音樂和興趣等，都是努力的方向。這本減重日記本，是美好生活實踐小組踏出的第一步，期望大家以樂觀的心態和正確的觀念，完成減重的任務。

《我的30天減重日記本》

書籍目錄

序 - - 減重計畫之前	2
第一步Step1 你下定決心要挑戰減重計畫嗎？3
測量自己的身體5
誰需要減重？6
為什麼要減重？8
第二步Step2 開始記錄減重日記囉！9
填寫表格前看這裡10
減重計畫表11
主食、主菜和副菜有哪些？12
減重族可以這樣吃13
每餐該吃多少才好14
第1個星期減重日記表15
第1個星期過關囉！23
Check！Check！Check！檢查我的飲食24
Check！Check！Check！從顏色來分析！25
之後飲食該注意的重點25
Check！Check！Check！檢查我的運動量26
記入這個星期的活動和運動量27
之後運動該注意的重點28
第三步Step3 朝第2~4個星期邁進！29
第2個星期減重日記表30
減重加油站 美味主食食譜大公開37
第3個星期減重日記表38
減重加油站 美味主菜食譜大公開45
第4個星期減重日記表46
減重加油站 美味副菜食譜大公開53
第四步Step4 減重計畫完畢！55
再一次測量自己的身體56
結業證書57
我自己的體重表58
常見食材熱量及營養成份表62
外食熱量速查表68

《我的30天減重日記本》

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