

《脂肪燃烧减肥》

图书基本信息

书名：《脂肪燃烧减肥》

13位ISBN编号：9787800249631

10位ISBN编号：7800249638

出版时间：2005-9

出版社：中国画报出版社

作者：高木

页数：165

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

《脂肪燃烧减肥》

内容概要

本书从运动、饮食两方面向您介绍可最有效燃烧体脂肪的方法。进而通过这些方法，以达到塑造能够燃烧体脂肪中多余脂肪的“易瘦脂肪”的目的。促进这种“易瘦脂肪”的活性化来增加肌肉、便能塑造出只会瘦“不会再度发胖的体质”。

《脂肪燃烧减肥》

作者简介

作者：(日本)高木

《脂肪燃烧减肥》

书籍目录

为什么瘦不下去?检查您瘦不下去的原因! /4要从放弃“必须这样去做”的想法开始/6轻松地坚持运动会更有效果! /8 不仅仅是减轻体重,还要塑造“易瘦的体质” /10增加肌肉,减去多余的脂肪/12提高基础代谢,塑造易瘦的体质/14以塑造“易瘦脂肪”为目标! /16您所拥有的减肥知识真的正确吗?减肥知识/18在减肥的过程中,想象力的训练也是非常重要的/20测量尺码、体重、体脂肪! /23确定减肥目标和减肥时间/28填写体重、体脂肪总表/30饮食与运动相结合的合理的减肥程序/32做好记载所吃食物和所做运动的减肥日记/34选择一天消耗200kcal的运动菜单/38利用随时瘦身运动,紧绷肌肉的同时瘦身/40全身 /42腹部/44臀部/46大腿/48腿肚子/50上臂/52背部/54只要稍微做如此变化,即可提高热量的消耗! /58端正姿势,提高肌肉力量/62利用“易瘦脂肪”,塑造不易发胖的体质 /68促进“易瘦细胞”活性化的其他方法! /74掌握可以瘦身的饮食方法! /76一天最佳进食量 /78饮食的根本即是减肥的根本/80了解营养素的功能和人体发胖的机制构造/82可轻松坚持的热量检测方法/84体重不减了……这或许是停滞期? /86愉快进餐,轻松减肥/90低成本、低热量!给您以双倍快乐的健康菜谱/92眼睛和心灵均会获得满足,防止进食过量的秘籍/98可很快做成的有充足蔬菜的盒饭/102向您推荐的减肥盒饭/106弃分活用减肥食品/108将平时的菜谱略做变化,有利于减肥! /112在烹调方法上做文章,降低热量/116减肥之友,120%蔬菜活用法/118将便利店的食品、快餐变成减肥之友! /134饿了的时候吃这个!可放心食用的低热量食物/144健康补助食品/150利用良好的生活习惯,不反弹,洗浴时刻的妙方/158防止反弹的7个技/160巧妙地应对食欲/162是否“减过头”了? /164

《脂肪燃烧减肥》

章节摘录

插图

《脂肪燃烧减肥》

编辑推荐

本书从运动、饮食两方面向您介绍可最有效燃烧体脂肪的方法。进而通过这些方法，以达到塑造能够燃烧体脂肪中多余脂肪的“易瘦脂肪”的目的。促进这种“易瘦脂肪”的活性化来增加肌肉、便能塑造出只会瘦“不会再度发胖的体质”。

《脂肪燃烧减肥》

精彩短评

- 1、05年
- 2、我喜欢这本书撒~
- 3、我虽然一点也不算瘦，但是从没有为体重烦恼过。因为我相信健康的人最美丽，体重能说明什么呢？有选择的摄入低卡食物，坚持适量运动，一切都这么简单。
- 4、这书不错，可惜下载的是电子版，后面一节没有。
- 5、和某本书相似。
- 6、书中从饮食、运动介绍了一些减肥该注意的地方以及方法。全部彩页，图片丰富，便于阅读。但是每个方面讲的不是很细，指导面与一般单讲运动减肥或饮食减肥的书相比，比较窄，也没有非常具体的一套操作。好的方面就是可以提醒你，让你从生活中多多注意一些细节，养成一个比较好的习惯。

《脂肪燃烧减肥》

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