

《吃出魔鬼身材天使脸》

图书基本信息

书名：《吃出魔鬼身材天使脸》

13位ISBN编号：9787553732702

出版时间：2014-8-1

作者：[日] 滨内千波

页数：203

译者：王超莲 译

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

《吃出魔鬼身材天使脸》

内容概要

减肥不仅仅是为了美丽，我们还必须具有健康的意识。

通过节食减轻体重的后果就是容易反弹。减肥过程中最重要的不是减轻体重，而是在体力不减的前提下减少脂肪含量。本书将为大家介绍实践这一理念的多种建议。

“通过减肥想要身体达到什么效果？”

“日常生活中什么样的饮食方便每天坚持呢？”

.....
请问自己这些问题。明确了理想目标才会有坚持下去的动力。另外，减肥必须寻找适合自己的方法，而且整个过程中必须能够感受到乐趣，否则的话，减肥是进行不下去的。发现自己能够实践的方法，每天孜孜不倦地坚持，最终一定会产生惊人的效果。

《吃出魔鬼身材天使脸》

作者简介

滨内千波：料理研究家，出生于德岛县。大阪成蹊短期大学毕业后，当过公司职员，后进入冈松料理研究所。她从自身减肥经验总结出健康减肥的做菜方法，受到世人认可，可称得上是专家级人物。她常活跃在电视、杂志、演讲等场合，有《大量蔬菜的便宜火锅菜谱》、《滨内家的健康日式餐》等数本著作。

《吃出魔鬼身材天使脸》

书籍目录

饮食习惯的深度奥秘

了解身体构造中营养素的作用，进行准确无误的身材管理

大营养素是构成人体身体的基础。以5大营养素为基础，完美搭配膳食纤维，功能性成分等，健健康康地瘦下来吧！

我为什么会胖？我也想瘦成一道闪电

知道发胖的原因，吃饭时就能更好地瘦下来了！

小清新的塑形计，制定饮食计划

回想一下自己的饮食特征，探寻适合自己的饮食风格，掌握自己一天该吃什么、吃多少，并且写下饮食日记，这样做，想不瘦都难！

Goshopping！淘出来的曼妙身姿

窈窕直击，肉、鱼的购物技巧

牛肉要选脂肪量少的后腿肉，小牛肉中脂肪含量少，且肉质松软，野生鱼比养殖鱼热量低，金枪鱼中印度金枪鱼的红肉量最低……肉、鱼是重要的蛋白质来源，控制热量的购物技巧你了解吗？

健康主义瘦身法，选购低热量的蔬果和主食

土壤上露天生长的蔬菜营养价值更丰富，糙米是减肥的绝佳食物，醋腌

泡菜能够加快新陈代谢……选购低热量的蔬果和主食，让你变美变健康！

调味料、点心、饮料等陷阱多多

水果罐头中的糖汁要扔掉，选择酱油时要重点检查盐分高低而不是热量高低，无油并不代表不含热量……种种陷阱，小心上当！

舌尖小清新，甩掉热量的烹调减重法

Chapter

甩掉热量的烹调秘诀，让营养翻倍

生鱼片稍微烤一下能够去油，把蔬菜切大一点可以减少油脂吸收，烤猪排时不要油，直接用煎锅煎，食用“蔬菜是肉的2倍”，这是减肥铁的法则……这些科学实用的烹调秘诀，你掌握了没？

“闪瘦”秘决定格——食材处理

脂肪多的肉中放点大蒜进去，炸较硬食材时可以减少用油量，猪排尽量不要炸，要用水煮……这样通过食材处理，可以很好地减少油脂量。

最受欢迎的菜谱，你吃对了吗

汉堡中的洋葱不要用油炒，炸鸡块时用少量的油反复炸，青花鱼先煮后洗再用酱汤煮，腊肉用微波炉加热去油……在这些受欢迎的菜谱上下点工夫，可以完美地降低热量。

Chapter

Chapter

最in食物搭配，稳稳瘦成纸片人

最in饮食方法

获得饱腹感的吃法，脂肪摄取的方法，消化糖分的方法，不易增胖的饮食方法，水分摄取的方法，抑制脂类和油分的方法……

合理减肥，越瘦越健康

便秘

虚胖

焦躁

新陈代谢紊乱……赶跑所有危害健康的问题。

这样吃不会胖，一日三餐中的大学问

只要改变饮食顺序，就能提高减肥效果，通过不同食材的搭配可以提高代谢效果，在米饭、面类、面包等主食的缓慢吸收上下工夫，可以轻轻松松窝在家里就变瘦。

酒和点心里的小心机

好好地 and 酒打交道

苹果汁能够防止啤酒喝得过多，喝完酒后不要以拉面、米饭等收尾，酒掺着喝时要增加下酒菜……温

《吃出魔鬼身材天使脸》

馨tips蕴含满满正能量，教你健康变美变S。

无论如何都想吃点心时要下的工夫

你知道适合做果汁的水果吗？你知道最适合吃甜点的时间吗？你知道想吃蛋糕时该如何做吗？.....学会小心机，掉重也香甜。

Chapter

有了新的减肥素材，露背装、超短裙都是我的菜

脂肪是浮云，热门食材来袭

脱脂牛奶

纯巧克力

糙米

黑醋

绿茶

武靴茶

苦瓜茶

卤水

豆浆香蕉汁

酸奶

黑豆.....最热食材，越吃越享瘦。

选择方便的减肥食品，轻松甩肉变女神

豆腐

咖啡

酱汤

荞麦

纳豆

葱

黄豆

羊羔绒

土豆

泡菜

葡萄柚

苹果.....你身边的纤体食材，靠谱！

《吃出魔鬼身材天使脸》

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