

《一粒蘋果減肥法》

图书基本信息

书名：《一粒蘋果減肥法》

13位ISBN编号：9789867029874

10位ISBN编号：9867029879

出版时间：2007

出版社：大吉出版股份有限公司

作者：陳敏惠

页数：207

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

《一粒蘋果減肥法》

內容概要

現在流行 瘦得健康，活得更健康！

你是否曾經為了瘦身而試過許許多多的方法，結果都沒有達到你想像中的效果？

或者，你曾經為了瘦身，花費大筆金錢，但現在的你依然肥胖？

現在市面上的瘦身相關資訊，可以說是百家爭鳴、琳瑯滿目，每一種方法與產品，也許都有其功效，但只要一停用，就很容易復胖，有的甚至還會產生副作用。如果你還在擔心身材的問題，卻一直找不到解決之道，這本書是你絕不可錯過的瘦身秘笈！

書中所提供的每個運動，不但沒有副作用，又可以瘦得美麗健康，絕對能幫助你解決身材上的缺陷。

現在正流行瘦得健康，也要活得更健康，那些會讓身體機能出問題的減肥瘦身方法，已經被淘汰出局了。藉由這本書，你可以在地板上，或坐或仰躺地運動，也可以站著做，或利用椅子來運動瘦身。針對女生最想瘦的腰部、腹部、背部、雙腿等部位，有許多實用的髮帶運動，每一個運動做10次左右，就可以完全燃燒多餘的體脂肪。只要每天持之以恆，你會瘦得很健康。而且書中所介紹的工具，是每個女孩家中都有的髮帶，不必花大錢，就能輕輕鬆鬆減肥瘦身！

國外一位電視節目主持人曾表示：過去她拚命減肥，任何一種節食妙方她都嘗試過。結果，這些減肥方法沒有一個是有效的。就算一時之間瘦下來了，過了一陣子她的體重又會回升。反覆嘗試多次之後，她終於明白，節食不是正常的生活方式，而是一種精神上的壓抑，當你受不了時，便會突破禁忌，開始大吃特吃，體重馬上回升。

她發現，真正該做的是過一種自然的生活，只要吃健康的食物、過健康的生活，身體自然恢復健康，體重也慢慢控制住了。於是，她放棄所有的節食計劃，開始吃青菜、水果、穀類等較健康的食物；少吃巧克力、糖果、蛋糕之類容易發胖的食物，再加上生活正常、多運動，這樣慢慢的瘦下來，才是真正的瘦了。說穿了，瘦身並沒有什麼妙效良方。仔細觀察所謂的瘦身中心，不過是要你節制飲食。病從口入，胖也是從口入，只要你不亂吃，注意自己吃的東西，對每一樣入口的東西都要經過思量。只要想到手上的這塊蛋糕下肚，會變成身上的肥肉，你自然不敢放任大吃。其實，保持用餐時間正常，三餐之外不要吃其他的東西，身體自然不會累積多餘的熱量。同時，不要以沒時間運動為藉口，任何零碎的時間都是運動的大好時機。只要有決心地持續運動，自然而然就能擁有健康的身材。

最後要提醒的是，所謂的胖瘦並沒有絕對的標準。有人說：「我只吃三餐，而且生活規律，為何我還是胖呢？」別擔心，這樣的胖是一種健康的豐腴，而不是病態的胖。只要健康有活力，就不會給別人過胖或癡肥的觀感了！想做個健康的窈窕美人嗎？現在就跟著這本書，用健康的方法讓自己瘦下來，你會發現自己更受歡迎、更有魅力哦！

《一粒蘋果減肥法》

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