

《吃瘦》

图书基本信息

书名：《吃瘦》

13位ISBN编号：9787111474279

作者：张长青

页数：220

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

《吃瘦》

内容概要

本书介绍了减肥需要掌握的饮食技巧，以及中国减肥达人张长青100天减肥100斤过程中的减肥食谱，让你明白，除了运动，其实只要你会吃，就可以轻松减肥不反弹。本书适合体重超标，有减肥意愿，追求身体健康的读者阅读。对体重正常的人的日常饮食也具有科学指导意义。

《吃瘦》

作者简介

张长青 励志哥，中国减肥明星。2008年采用自创减肥操100天减肥100斤，创造了减肥奇迹。曾参加过CCTV《向幸福出发》，江苏卫视《非常了得》、湖南卫视《越策越开心》、北京卫视《养生堂》等节目。这几年张长青的减肥方法，已经帮助2000多名胖友健康减肥，帮助无数追求健康美丽的人实现梦想，其经历也感召了数以万计的胖友重燃减肥希望。

书籍目录

第一章大多数胖友的饮食误区/

- 误区一：不吃早餐能减肥/
- 误区二：一定要吃得很饱/
- 误区三：不经思考就吃/
- 误区四：喝入超乎你想象的热量/
- 误区五：长期只吃肉+青菜，不吃主食/
- 误区六：只吃水果不吃肉和主食/
- 误区七：只吃蔬菜不吃肉肯定能减肥/
- 误区八：喝茶减肥/

第二章减肥需要掌握的饮食技巧/

- 技巧一：吃得少 摄入的热量少/
- 技巧二：要学会把热量合理地分给三餐/
- 技巧三：学会计算食物的热量/
- 技巧四：一日只吃三顿饭，细嚼慢咽/
- 技巧五：高纤维食物是减肥的妙药/
- 技巧六：豆类食品的减肥瘦身功效显著/
- 技巧七：少饮食——7大饮食减肥妙招/

第三章启动期（1~20天）的饮食计划/

- 第1天的减肥食谱：香菇烧豆腐/
- 第2天的减肥食谱：清炒冬瓜/
- 第3天的减肥食谱：素焖扁豆/
- 第4天的减肥食谱：烧竹笋、凉拌西兰花/
- 第5天的减肥食谱：腐竹炒莴笋、皮蛋豆腐/
- 第6天的减肥食谱：双菇苦瓜肉丝/
- 第7天的减肥食谱：海带焖木耳/
- 第8天的减肥食谱：三文鱼泡饭/
- 第9天的减肥食谱：燕麦南瓜粥/
- 第10天的减肥食谱：韭菜炒豆芽、凉拌双耳/
- 第11天的减肥食谱：生姜粥/
- 第12天的减肥食谱：海带清蒸豆腐/
- 第13天的减肥食谱：番茄白菜蘑菇汤/
- 第14天的减肥食谱：凉拌海带丝、凉拌菠菜/
- 第15天的减肥食谱：凉拌苦瓜/
- 第16天的减肥食谱：西芹百合炒虾仁/
- 第17天的减肥食谱：蒜蓉紫甘蓝/
- 第18天的减肥食谱：清炒冬瓜西兰花/
- 第19天的减肥食谱：凉拌瓜皮/
- 第20天的减肥食谱：凉拌金针菇/

第四章减重期（21~100天）的饮食划/

- 第21~30天（减重期前10天）/
- 第31~37天（减重期第二周）/
- 第38~44天（减重期第三周）/
- 第45~51天（减重期第四周）/
- 第52~58天（减重期第五周）/
- 第59~65天（减重期第六周）/
- 第66~72天（减重期第七周）/
- 第73~79天（减重期第八周）/

第80 ~ 86天 (减重期第九周) /

第87 ~ 93天 (减重期第十周) /

第94 ~ 100天 (减重期第十一周) /

第五章减肥达人教你轻松度过维持期的方法/

一、关于维持期的几个问题：/

二、平台期都有哪些种类？/

三、减肥期望值与减肥平台期/

四、突破平台期的法则/

后记/

《吃瘦》

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