

《一定要减肥》

图书基本信息

书名：《一定要减肥》

13位ISBN编号：9787802448148

10位ISBN编号：780244814X

出版时间：2010-10

出版社：现代出版社

作者：Mew工作室

页数：231

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

《一定要减肥》

前言

3平方米左右的一间圆形小屋正随着时间的推移慢慢下沉。小猪肥肥和肚肚认为这是由于她们的体重增加所致，于是决定开始减肥。贪吃贪睡的小猪们将如何进行她们的减肥计划呢？想吃的东西那么多，坚持体育运动又那么困难……减肥哪儿有那么容易呢？她们尝试了各种道听途说的减肥方法，但到头来总是朝三暮四，同时经受着因此而产生的体重反弹现象和巨大的心理压力。不过，只要有朋友们的帮助，并和她们一起坚持，前景还是非常光明的哟！那么大家不妨从此告别减肥过程的孤独与艰难，从现在开始，跟着肥肥、肚肚、猪猪一起，开始365日天天幸福、稳定的减肥吧。

《一定要减肥》

内容概要

《一定要减肥》主要包括：3平米左右的一间圆形小屋正随着时间的推移慢慢下沉。小猪肥肥和肚肚认为这是由于她们的体重增加所致，于是决定开始减肥。贪吃贪睡的小猪们将如何进行她们的减肥计划呢？想吃的东西那么多，坚持体育运动又那么困难……减肥哪儿有那么容易呢？她们尝试了各种道听途说的减肥方法，但到头来总是朝三暮四，同时经受着因此而产生的体重反弹现象和巨大的心理压力。

不过，只要有朋友们的帮助，并和她们一起坚持，前景还是非常光明的哟！那么大家不妨从此告别减肥过程的孤独与艰难，从现在开始，跟着肥肥、肚肚、猪猪一起，开始365日天天幸福、稳定的减肥吧。

。

《一定要减肥》

书籍目录

序第一部 幸福的减肥6点钟的压力迎接春天的准备让体重随风而去洗衣机减肥法减肥响铃配送怪兽魔术师肚肚朝三暮四希望录食欲沉睡的狮子猜谜对不起，我爱你垂钓减肥的最后一关美女也痛苦跷跷板跳水减肥减肥盒饭梦幻大厦肌肉炸裂脱不掉的“外套”食物清单度假第二部 聪明的减肥黄瓜减肥法热量减肥法减肥的大敌减肥的跟屁虫少食减肥法减肥小汉堡旋屏手机接龙游戏减肥减肥皮尺减肥反弹贪吃鬼肚肚噩梦最可恨的谎话哧溜哧溜开饭了！贪吃奥林匹克电风扇游戏减肥占卜芬克斯的谜语脸部减肥感冒能减肥吗？秋季减肥法现实的分量冰山探险第三部 稳定的减肥跑步失眠症成功减肥20公斤捕田鼠减肥法汉江怪兽猪猪的休息日电梯跳水减肥DIY靠垫减肥教练员的悲哀发明减肥器材V型放松运动减肥法面部经络按摩法静力锻炼法有益于缓解便秘的体操有助于改善节日综合症的指压法冬季运动法高效徒步运动法第四部 好吃的减肥“联盟TMA-6”载人飞船夏天最棒的食物卖蛋糕的小女孩减肥高峰你的饮食主张？酷热凉爽的想象肚肚的减肥食谱恐怖减肥法满月之夜的祈祷戒绝现象膨化食品减肥法匹萨饼减肥法

《一定要减肥》

章节摘录

勤吃。合适的时间间隔为4小时，不过，量要减到平时的一半以下。如果习惯性饿肚子，那么身体对食物的反应将发生变化，即使吃上一点，身体都可能发胖。对此应该引起足够的重视。环绕小区散步。身体在活动的时候，会释放出一种减少饥饿感的化学物质。所以稍微走上一小会儿，都可能有效控制旺盛的食欲。

补充蛋白质。蛋白质摄入量增加，能加剧饱腹感的产生，我们也就无法吃进更多的食物。但应注意，蛋白质应是去除了脂肪的优质蛋白。值得推荐的优质蛋白有：去皮鸡胸肉、去掉肥肉的精肉等。

把食物放到视线之外保存。一看到食物，我们的大脑便会发出“肚子饿了”的信号，因此应尽可能把食物放到眼睛看不到的地方。

不能吃得过饱。即使是零热量的水，喝得过饱也无益于我们的身体健康。哪怕是水果、蔬菜等食物，只要吃得过饱，我们很快就会感到更加饥饿。

充分睡眠。睡眠不足，食欲就会变得旺盛起来，于是更想吃甜食、过成的食物和面粉食品。过了晚上8点钟以后，我们的身体分泌食欲促进激素量有所增加。所以，晚上多睡觉比吃东西更有益于我们的身体。

穿紧身裤。这不仅能使我们对自己看起来苗条的身材感到心满意足；同时，紧身的裤子也在不知不觉中温柔地按摩我们的胃部，也便减少了空腹感。

用买零食的钱购买平时想得到的其它物品。这样花起钱来也就不觉得可惜，同时也因到手的物品而得到精神上的满足。浅斟慢饮温水或茶。饥饿的时候，即便是一杯凉水，我们都可能一饮而下。但快速喝掉大量的水，有可能撑大我们的胃，从而使我们更容易感到饥饿。

《一定要减肥》

编辑推荐

减肥太难了？想吃的东西太多了？难以坚持体育运动？贪吃贪睡的小猪猪，轻松活泼的减肥故事。拜拜~痛苦的，饥饿的减肥！开始轻松愉快的减肥！

《一定要减肥》

精彩短评

1、误打误撞

《一定要减肥》

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