

<<瘦不了的错误>>

图书基本信息

书名：<<瘦不了的错误>>

13位ISBN编号：9787108037329

10位ISBN编号：7108037327

出版时间：2011-9

出版时间：生活·读书·新知三联书店

作者：吴映蓉

页数：263

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：<http://www.tushu007.com>

<<瘦不了的错误>>

内容概要

减肥是任何关注健康，关注美的人所关注的话题。

但是，少吃了，运动了，为什么还是瘦不下来？

有快捷减肥的诀窍吗？

爱吃甜食还有希望减肥吗？

不吃主食，只吃苹果，就能减肥吗？

仰卧起坐可以消除腹部脂肪吗……这一系列的问题困扰着关注减肥的人士。

《瘦不了的错误》从营养学的观点切入，回答了减肥过程中的一些基本常识和误区。

作者并没有提供减肥食谱，因为这对大多数读者而言是个只能看而很难做到的事情，重要的是，作者提供的很多解决方案，照顾到了现代人快节奏的生活方式和饮食习惯，例如，外食者的点餐秘诀，从此刻起，勇敢面对自己的体重，照着吴博士的建议，改掉一些“瘦不了的错误”，为健康做最好的投资。

<<瘦不了的错误>>

作者简介

吴映蓉，台湾大学农化研究所营养学博士；台湾百泰生物科技股份有限公司营养总监；台北医学大学保健营养系助理教授；台湾永康健康促进协会营养顾问。

<<瘦不了的错误>>

书籍目录

Part1 减重观念迷思篇

减重等于减脂吗？

体重机的数字代表一切？

我减掉的是脂肪，还是肌肉？

我胖得很健康？

光靠节食可以减脂吗？

可以快速减重不复胖？

减重时应该一路瘦下去？

肥胖是天生的？

外用燃脂法有用吗？

针灸减肥法有用吗？

节食可以局部瘦身吗？

生理期减肥法？

Part2 减重生活习惯养成篇

减重时需要每天量体重吗？

减重一定要有减肥食谱吗？

心理因素会影响减重成效吗？

用餐的时间会影响体重吗？

不对的进食顺序容易胖吗？

吃得越快越容易胖吗？

Part3 减重饮食实战篇

光吃肉会瘦吗？

甜食可以让心情愉快吗？

减重时可以吃淀粉吗？

<<瘦不了的错误>>

吃代糖一定不会胖？

有吃不胖的糖类吗？

吃鱼油可以减肥吗？

喝优酪乳减肥会瘦吗？

嗜脂益生菌可以减脂吗？

光吃苹果会瘦吗？

吃水果会胖吗？

低GI的食物可以减肥？

会胖的人，连喝水都会胖？

喝酒会胖吗？

喝醋可以减肥吗？

吃零食一定会胖吗？

Part4 外食族吃出瘦身篇

不同类别食物的选择原则

和营养专家一起点餐

去便利商店买早餐

去豆浆油条店买早餐

去连锁早餐店买早点

在麦当劳点餐

在肯德基点餐

如何点比萨

在火锅店点餐

在日本料理餐厅点餐

在西餐厅点餐

在自助餐厅点餐

在面摊点菜

在夜市点餐

在茶铺或咖啡店选饮料

在中餐厅点餐

在糕饼面包店选点心

Part5 运动瘦身迷思篇

减脂一定要运动吗？

仰卧起坐可以消腹部脂肪？

<<瘦不了的错误>>

一旦运动习惯中断，肌肉都会变成脂肪？

肌力训练会阻碍减重？

有氧运动可以雕塑身材吗？

愈用力的运动愈可以减掉脂肪？

运动一定会让体重变轻吗？

运动一定要流汗才会瘦？

运动完要完全不能吃东西才会瘦？

不耗热量的伸展运动，减重者不必做？

<<瘦不了的错误>>

章节摘录

版权页：插图：四、饭、面或面包等一些淀粉类的食物可放在后面再吃在午餐时选用自助餐，可以适量的吃一些淀粉类的食物，但是，我建议不要选“炒”或“焗烤”的饭、面，因为油脂含量很高；若有白米饭、糙米、五谷饭、全麦面包都是很好的选择。

减重者若吃自助餐的时间是晚餐，我建议可以减少淀粉类食物的分量。

五、点选无糖饮料在很多自助餐厅的含糖饮料是可以免费无限畅饮的，这对减重者而言是恐怖的诱惑，所以如果有无糖的饮料，一定要选择无糖的，如果不提供无糖饮料，也请减重者克制一下，不要喝饮料，改喝水最好。

切记减重者首要原则一定要“戒饮料”，饮料里面含的“简单糖类”是减重者的头号敌人。

六、不要挑选油炸、油炒的食物自助餐里面有太多油炸、油炒的食物了，减重者要非常清楚只要食物经过油炒或油炸，它们的热量马上会增加，有的食物又裹粉去油炸，热量又会翻倍。

远离油炒或油炸食物是减重者应有的基本概念。

除了吃自助餐时如此，吃其他形态的菜肴也是如此。

七、不要挑选勾芡的食物减重者看到勾芡的菜肴也应该少吃，一般有勾芡的食物热量一定比没有勾芡的食物热量高，而且看起来越浓稠的食物热量越高。

同样的食物，挑的时候就选择没有勾芡的，热量会少很多。

<<瘦不了的错误>>

编辑推荐

《瘦不了的错误》：从此刻起，勇敢面对自己的体重，照着《心理治疗:家庭与辅导》这本书瘦不了的错误》改掉一些“瘦不了的错误”，为健康做最好的投资。

少吃了，运动了，为什么还是瘦不下来？

有快速减肥的方法吗？

爱吃甜食的话，还有希望减肥吗？

不吃主食，只吃苹果，会瘦吗？

仰卧起坐可以消除腹部脂肪？

从现在开始就进行体重控制，请不要再说：明天再开始减肥吧！

营养学博士教你健康减肥不反弹。

<<瘦不了的错误>>

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:<http://www.tushu007.com>