

<<360度女性私人健康管理手册>>

图书基本信息

书名：<<360度女性私人健康管理手册>>

13位ISBN编号：9787121186332

10位ISBN编号：7121186330

出版时间：2013-2

出版时间：安健华 电子工业出版社 (2013-02出版)

作者：安健华

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>

## 前言

瘦身，总是女性们会经常讨论的热门话题，它经久不衰的持久热度，代表了人们要健康更要瘦的理念。

每年一到春暖花开时，就有人会抱怨，我的减肥大计还没完成呢，夏天怎么就要来了呢？

相比很多人瘦身是为了穿漂亮衣服而言，营养师对这个问题更有发言权，在他们看来，健康地瘦身更应该是把体重保持在理想范围内，而不是一味追求“骨感美”。

从瘦身的角度来看，我们会发现生活中的减肥法可谓是五花八门，无论是忍痛去扎针灸，或者克制自己的食欲、与美食“绝缘”……都正在成为不少人的减肥首选之法，随之而来的各种新式瘦身法更是层出不穷。

到底该怎样做才能让自己真正健康地瘦下来，似乎成为每一个减肥者的难题。

相信每一个正在瘦身征程上的人，都各自有着不同的经历和感受。

有人将瘦身的成功秘诀归结为毅力+坚持，其实，在与赘肉做艰苦卓绝的战斗的同时，更重要的是，要拥有克敌制胜的方法。

只有这样才能让自己立于不败之地，不会总走在要减肥一瘦下去一反弹一再想办法瘦的道路上，找不到正确的瘦身道路。

愿每一位正在瘦身途中的朋友找到属于自己的健康指南针，帮助你轻松走出减肥一反弹一再减肥的怪圈，让你真正拥有健康瘦、不反弹的完美身材。

在这里，由衷地希望广大读者朋友树立正确的健康理念。

本书中所介绍的减肥方案和具体方法，因人而异，仅供参考。

肥胖或超重的朋友，应在专业医师的指导下进行减重，切勿盲目跟风，一定要选择适合自己的方法，进行科学减肥。

在此对顾勇、陈丽娟、崔雪梅、顾菡、郝云龙、郝小峰、田颖、魏晓佳、孙金叶、路纯、汤仁荣、陈建军、孔劲松、梁学娟参与本书的写作表示感谢。

## <<360度女性私人健康管理手册>>

### 内容概要

安健华编著的《360度女性私人健康管理手册（营养师的减肥八堂课）》针对女人的减肥概念，减肥的理由，减肥的意念，减肥误区，减肥饮食，减肥运动，减肥与营养品，拒绝反弹八个方面进行了详细的介绍，融瘦身与保健于一体，内容全面，重点突出，通俗易懂，女人要瘦身，一看就会，一会就用，一用就灵。

《360度女性私人健康管理手册（营养师的减肥八堂课）》减肥不仅是年轻人的专利，对于健康状况处于疾病临界点上的中年人同样需要关注。

减肥提倡由内而外，不应只为追求骨感美，而盲目跟风。

我们传递给读者有益健康的减肥方法，而不仅是理论上的可能性。

<<360度女性私人健康管理手册>>

作者简介

中国营养学会会员，中华医学会营养分会会员，北京食品学会理事，北京市学生营养餐研究中心专家组成员，北京师范大学学生营养研究中心副研究员。

现任北京电力医院营养科主管营养师，北京师范大学兼职教师，已从事学生营养研究、教学、指导工作十余年。

近年来热心参与公共营养事业，致力于学生营养、大众营养保健的宣传、教学、指导和研究工作。

<<360度女性私人健康管理手册>>

书籍目录

第一堂 瘦身概念课, 你应该知道的概念.....	11. 肥胖的定义, 你BMI值高了吗
.....	12. 搞懂基础代谢率, 自动燃脂好轻松 .....
认识卡路里, 远离肥胖魔鬼 .....	53. 走近GI, 轻松瘦
.....	104. 走近GI, 轻松瘦
.....	135. 搞掉内脏脂肪, 更健康
.....	166. 十大必知的减肥常识 .....
19	
第二堂 瘦身意念课, 给自己非减肥不可的理由.....	231. 内分泌失调, “好朋友”不来的痛 .....
.....	232. 肥胖和减肥不当可引发不孕 .....
发乳腺癌 .....	273. 肥胖易
.....	314. 胖子脾气大, 肝脏很辛苦
.....	345. 胖子很不开心, 抑郁症就来 .....
376.	
年轻胖子也会得糖尿病 .....	41
第三堂 踢开拦路虎, 你为什么瘦不下来.....	451. 你是易胖体质吗 .....
你瘦不下来 .....	452. 饥饿激素让你瘦不下来 .....
.....	493. 肥胖是因为雌激素不听话
.....	534. 体内细菌决定肥胖 .....
565.	
喝错了就变胖 .....	596. 睡得太少也瘦不下来
.....	63
第四堂 走出误区, 健康瘦要走正道.....	671. 节食是最傻的减肥方法 .....
不等于减肥 .....	672. 排毒
.....	703. 针灸不能立马减肥
.....	734. 别傻了, 吸烟不能减肥
.....	775. 振动机震碎的脂肪哪去了
.....	806. 穿塑身衣减肥最容易 .....
83第	
五堂 吃这些, 躺着不用动就瘦下来.....	871. 让脂肪燃烧起来的吃法
.....	872. 揭秘怎么吃都吃不胖的8种食物
.....	913. 能清油吸脂肪的7种食物 .....
944. 瘦身	
膳食要分季节 .....	985. 一周的减肥早餐计划
.....	1026. 一周的减肥午餐计划
.....	1057. 一周的晚餐减肥计划
.....	1088. 餐后吃这些能补救
.....	110
第六堂 揭开运动瘦身的神秘面纱.....	1131. 运动不足40分钟不能燃烧脂肪 .....
1132. 什么?	
无氧运动不能减肥 .....	1173. 别这样运动, 会有肌肉
.....	1204. 餐前运动很享瘦 .....
1245.	
懒人的被动运动法 .....	1276. 黄金周必瘦的运动计划
.....	130
第七堂 健康瘦的终极秘诀.....	1411.
拒绝食物发出信息的办法 .....	1412. 左旋肉碱帮助你分解脂肪
.....	1443. 10分钟腹式呼吸等于3个小时的运动 .....
1474.	
减掉脂肪就能瘦 .....	1505. 改变生活习惯就能减肥
.....	153
第八堂 打好减肥巩固战, 拒绝反弹.....	1571. 认清减肥反弹的原因 .....
1572. 一定会	
反弹的减肥方法 .....	1603. 越减肥越伤身的反弹减肥法
.....	1634. 不同减肥法的抗反弹妙招 .....
1665. 代	
替法抗击反弹 .....	1686. “三多”确保减肥不反弹
.....	1717. 吃这些食物能巩固减肥成果 .....
1738.	
防止反弹的秘诀与小习惯 .....	1767. 提高燃脂率的运动妙招
.....	1338. 十大科学减肥运动排行榜 .....
136	



## 章节摘录

天天嚷嚷减肥减肥，其中的很多人从未真正地了解一些减肥的基本常识。这也是很多人拼命用自己的方法减肥却不能瘦下来的原因。

下面，我们就通过十个问答来向大家传达一些正确的减肥知识。

Q1：吃什么食物让我们更不容易肥胖？

A：很多人会认为吃高脂肪的食物最容易肥胖。

事实上，减肥并不是主要节制脂肪类食物。

人体也不是吃脂肪就长脂肪。

真正让身体长脂肪的是碳水化合物，也就是糖类。

而脂肪中的不饱和脂肪酸是人体日常所需要的必备营养物质。

因此，想减肥真正应该减掉的是糖制品而不是完全不摄入脂肪。

相关研究表明，人体除了只摄入水果中的天然糖分之外，不再随便摄入其他糖分，那么三个月后人们可以减掉3~6公斤的体重。

Q2：抵制住饥饿感就能减肥成功？

A：真正成功的减肥是让身体感觉到饱腹感，从而对油腻的食物产生自然的抵制欲望，而不是靠着意志力来远离食物。

当你用意志力控制自己对食物欲望的时候，身体就会反射出对食物更强的摄入欲望。

当欲望的叠加到达极限，人就会突破意志力变得暴饮暴食。

因此，真正的减肥并不是靠抵制住饥饿感来取得减肥的成功。

Q3：运动后不吃东西就能瘦下来？

A：运动结束后，身体是吸收营养的最佳时机。

身体的各个功能器官经过长时间的热量消耗迫切地需要补充充足的营养。

也只有在这个时候，及时补充身体所需的营养，才不会对身体造成伤害。

此外，更重要的是运动后人体的新陈代谢率非常高。

这时，摄入热量都能迅速地转化为身体所需要的热量，从而大大降低了转化为脂肪的概率。

相反，运动结束一段时间后，新陈代谢率大大降低了，再吃进去的食物就非常容易转化成脂肪。

所以，在运动后不吃东西等于杀鸡取卵。

不但不能使人体瘦下来，甚至对人体脏器造成危害。

Q4：运动就能减肥？

A：运动未必能减肥。

人体的体重能降下来是在于人体摄入的热量少于支出的热量，造成身体需要额外拿脂肪燃烧来提供能量，这才是真正意义上的减肥。

在这里就涉及一个热量的摄入和支出的问题。

热量的摄入来源于食物的摄入，而热量的支出，除了维持身体器官基本功能所需要的能量之外，还涉及人体从事体力劳动和活动所需的热量，包括我们的说话，走路和运动。

换句话说，光靠运动而不节制热量的摄入也是不能达到真正的减肥。

，有的人天天运动却没瘦下来，其根本原因就是运动让他们对食物没了“戒心”。

Q5：餐前喝汤能减肥？

A：没错，选择在餐前喝汤能起到辅助减肥的作用。

很多人喜欢用汤水来送饭，却忽略了餐前汤水的重要性。

在餐前喝一碗汤，不但能冲淡胃部的酸度，还可以起到降低食欲，增加饱腹感的减肥功效。

除此之外，在餐前喝汤使肠胃能最大限度地吸收汤水的营养成分。

想减肥的人士一定要养成饭前喝汤的习惯。

Q6：酸的食物能帮助脂肪分解？

A：酸味的食物吃下肚子的时候会带给身体一种火热的燃烧感。

因此，很多人认为酸味的东西能消食开胃，促进油腻的食物分解并提高人体的新陈代谢，有助于减肥

<<360度女性私人健康管理手册>>

于是，拼命喝些醋饮、柠檬水，吃柚子、橙子等。  
事实上，酸味的食物如果不合分解脂肪的酶是无法起到分解脂肪的作用的。  
相反，大量摄入酸味的食物会伤害肠道黏膜，造成肠道功能低下，反而不利于减肥。

Q7：减肥只与食物的摄入和运动量有关？

A：减肥是一项综合的工程，只有方方面面做得妥当才能得到合格的工程验收。  
任何一个环节出现问题都会导致减肥任务功败垂成。  
所以，减肥不只是食物的摄入多少和运动量大小的问题，还关乎一些生活习惯。  
比如说，饭后因为感到大脑疲劳，倒头就睡，坐着看电视时总习惯含胸弯腰等，这些就是不良囤积脂肪的行为习惯。  
只要树立正确的减肥生活习惯，配合饮食和运动才能达到真正意义上的减肥。

Q8：少吃多餐就能减肥？

A：少吃多餐是一种健康的减肥方法。  
但是，少吃多餐并不代表就能随便大吃。  
真正意义上的少吃多餐是指限制正餐的摄入量，并在两餐之间补充少量含纤维素或者蛋白质的小食品来促进身体新陈代谢。  
所以，少吃多餐也不能过量。  
只有符合减肥规定的少吃多餐才能控制体重。

Q9：减肥最重要的是什么？

A：持之以恒的执行力。  
很多人几乎天天都喊着正在减肥，但是，行动上却是三天打鱼两天晒网。  
这样即使一周计算下来，总的运动量也就3~4小时，并没能达到减肥的目的。  
相反，身体会因为你“三天打鱼两天晒网”的行为造成指令的混乱。  
前一天，你暗示在它要减肥，后一天，你又暗示它要休息。  
所以，它会变得紊乱，不知道到底要不要减肥，从而加剧身体内环境的混乱。  
结果，自然是更加不利于减肥。  
所以，任何中断的减肥都需要从重新开始的那天计算起。  
只要坚持超过21天才能保证身体形成一个有序的减肥进程。

Q10：减肥的主要目的是变得更加美丽？

A：正确的减肥观念有助于减肥任务的顺利进行。  
很多人将变美作为减肥的首要目的来指引自己成功减肥。  
事实上，减肥的最主要最迫切的目的是为了自己身体的健康。  
只有真正认识到肥胖对健康的危害性，才能迫切地想要减掉自己身上的脂肪。

P19-21

## <<360度女性私人健康管理手册>>

### 编辑推荐

安健华编著的《360度女性私人健康管理手册（营养师的减肥八堂课）》融瘦身与保健于一体，内容全面，重点突出，通俗易懂，女人要瘦身，一看就会，一会就用，一用就灵。减肥不仅是年轻人的专利，对于健康状况处于疾病临界点上的中年人同样需要关注。

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>