

<<西红柿魔法减肥>>

图书基本信息

书名：<<西红柿魔法减肥>>

13位ISBN编号：9787122079428

10位ISBN编号：7122079422

出版时间：2010-6

出版时间：化学工业出版社

作者：王楠楠

页数：128

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>

<<西红柿魔法减肥>>

前言

提起减肥，现在可以不只是女生的事情了。

前两天和我的一位营养老师打电话，电话里面那位老师突然提起减肥这件事情来。

我当时挺纳闷的，这老师长得又漂亮、身材又好，还用减什么肥啊？好奇心使我忙不迭地赶紧问这老师怎么想起来减肥了。

谁知减肥的并不是我这老师，而是老其实男生减肥这样的事情我身边倒有一些，但是像那位老师的学生一样，愣是要把自己的肌肉减成“鸡排”的男生我倒是头一次碰到。

虽然本人没有见过那位男生，但是据说也是玉树临风、文武双全，在学校迷倒不少小女生。

但是就在前几天，不知怎么了，非得觉得自己身材壮，愣是要问我们老师怎么样才能让自己的满身肌肉全部变成。

瘦肉”。

整得我们是不得不承认，有的时候我们在找工作、找朋友的时候，看起来纤细、瘦弱一些的人更容易博得别人的好感，尤其是在夏天，因为体胖的人比较容易出汗，所以在外貌上可能会有一点点的弱势，但是这也不是说一定要过于纤细吧！虽然我也比较喜欢长得像小鹿一样纤细、眼睛大大的、容易激起保护欲望的女性和男性，但是这也是仅限观赏，毕竟过于纤细的话，所以说，减肥这件事，并不是人人都需要做，也不是人人都可以做的事情哦！在购买此书前，请确定你是否真的需要减肥哦！呵呵……

西红柿魔法减月巴可是真的会见效呢！到时候一定不要因为过于纤细而后悔哦！

<<西红柿魔法减肥>>

内容概要

天然健康的西红柿，不但营养丰富，作为减肥计划的主角，更是有着美味、方便、轻松、好瘦、不易反弹的绝佳“气质”。

关于西红柿减肥的30个秘密完全解惑!100个西红柿减肥食谱大公开!特别设计1周西红柿减肥计划!
掌握西红柿减肥魔法，变身瘦身达人!

<<西红柿魔法减肥>>

书籍目录

Part 1 关于肥胖的常识和非常识 什么是完全营养？

人体摄入的营养都充当什么样的角色？

人体为什么会肥胖？

肥胖的负面影响 肥胖会传染？

我们的体重和脂肪率关系密切吗？

为什么正常体重的人仍旧想要减肥？

肌肉发达的人脂肪率很低？

脂肪是减肥的敌人？

错！

！

吃肉会长肉的观点是错误的 减肥不能摄入碳水化合物？

减肥绝对不能摄入糖分？

喝白水也会长胖？

肠胃消化能力减弱可以减肥？

排便可以减肥？

减肥其实是美体的过程 食欲旺盛：肥胖？

减肥后咪咪变小了？

调味料和减肥的关系减肥后皮肤变差了？

油和减肥的关系减肥后皮肤松弛了？

不吃早餐可以减肥？

药物减肥VS运动减肥VS饮食减肥 和体重秤做朋友 燃烧脂肪的易瘦体质 加工食品的陷阱 Part 2

大受好评的西红柿解密 西红柿是舶来品 西红柿曾经是“有毒”食品？

西红柿的营养解密 西红柿的种类 不同种类西红柿营养也有不同吗？

不同产地西红柿营养差别多大？

西红柿生食VS西红柿熟食 加工后的西红柿营养变化多大 西红柿的不适应人群？

西红柿的烹饪误区 Part 3 西红柿的神奇力量 西红柿中医说 关于西红柿的补血说 西红柿可以通

便排毒 西红柿可以减少脂肪 西红柿可以降压 西红柿可以防止脑血栓 西红柿可以防癌抗癌

西红柿可以延缓衰老 西红柿可以使眼眸更明亮 西红柿可以使皮肤光滑细嫩 西红柿可以防止性

功能衰退 西红柿的解酒力量 Part 4 西红柿魔法减肥 西红柿魔法减肥进行理由大公开 西红柿魔法减

肥适用所有人群？

西红柿魔法减肥=只吃西红柿 西红柿魔法减肥大原则 温开水加西红柿使减肥更加容易 使西

红柿变得温暖的搭配食物 西红柿魔法减肥会反弹吗？

西红柿魔法减肥不见效果的原因 搭配肉类、奶制品，减肥功效加倍 上班族的西红柿魔法减肥

外食族的西红柿魔法减肥 西红柿魔法减肥一周报告 西红柿魔法减肥Q&A Part 5 美丽西红柿

谱100例 神奇百搭西红柿 西红柿的挑选 西红柿的存储 西红柿的处理 推荐！

西红柿一周食谱推荐 方便、便于携带！

西红柿饮品 好吃、简单！

西红柿小菜 百吃不厌！

西红柿主菜 百变美味！

西红柿主食 好滋养！

西红柿汤羹 甜美、诱人！

西红柿甜点 食品发胖指数一览表

<<西红柿魔法减肥>>

章节摘录

插图：有的时候看一些减肥产品的广告，上面经常会写，“脂肪是女人的敌人”这样类似的话语。餐桌上油腻腻的肥肉、卡布其诺上漂浮的奶油、身上已经长出的颤忽的脂肪，这些矛头所指，不是“油”，就是“脂”，也无怪乎很多人会认为脂肪就是减肥的敌人了！

虽然猛然看上去这些话语都十分正确，但是真的如此吗？

在前面营养素的内容中已经提及过，蛋白质、脂肪、碳水化合物这三大营养元素主要提供给我们能量、热能、热量，在英文中，统一用词语Energy来表示，这些Energy是维持我们的生理活动——基础代谢、体力脑力活动、食物热效能需求的。

而可以提供给我们能量的来源则只有食物哦！

事实上，我们大家可能都知道这样的道理，只有我们的三餐进食的食物提供给我们能量超出了我们当天的生理活动需求后，这些能量才会被转化为脂肪存储起来。

体内脂肪的含量常随营养状况、能量消耗等因素而变动。

所以很多人就会误认为只要减掉脂肪，自己就算是减肥成功。

当然，这样的认知在某种意义上来说是正确的，但是实际上，我们要减掉脂肪，还要依靠脂肪来进行哦！

所以说如果单纯因为减掉脂肪就可以使自己看起来纤瘦，就认为脂肪是减肥的敌人，那么你就大错特错了哦！

<<西红柿魔法减肥>>

编辑推荐

《西红柿魔法减肥》：脂肪是减肥的大敌人？肉是减肥的敌人？什么是易胖体质？脂肪不靠运动就能减下来？凭什么西红柿就可以轻松减肥？这样和那样的减肥疑问，全部详细解答，走出减肥误区，轻轻松松减肥大成功！

日本超级流行西红柿魔法减肥法再度出击！

现在开始，快点来体验西红柿的减肥魔力吧！

今年最流行的减肥方法是什么？

答案当然是风靡一时的西红柿魔法减肥！

轻松减肥、不用运动！

小心，不要太度咯！

<<西红柿魔法减肥>>

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