

<<7日清肠瘦身法>>

图书基本信息

书名：<<7日清肠瘦身法>>

13位ISBN编号：9787122090027

10位ISBN编号：7122090027

出版时间：2010-9

出版时间：化学工业

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>

<<7日清肠瘦身法>>

内容概要

超简单清肠瘦身法，既减肥又瘦腰！

清洁肠部就能有效减肥！

不用再辛苦计算卡路里，不用担心胸部缩水，不会反弹，甚至对美丽肌肤也大有好处！

1本书坚持7天就能看到效果，快来实践吧！

本书从清理肠部出发，通过饮食调养、按摩、简单运动、改善生活习惯4大方面，帮助你排出体内宿便，让你的体重一下减轻1-10斤，腰部马上变纤细。

配合33例美味又健康的瘦身食谱，以及几十种容易操作、效果神奇的按摩手法，附赠可以快乐坚持下去的“7日清洁肠部瘦身日记”，让瘦身变得更有兴趣更容易。

<<7日清肠瘦身法>>

书籍目录

Part?1 清肠瘦身的奥秘 只是清洁肠部就能瘦身？

7日清肠瘦身的利弊大PK 减肥是什么？

为什么有些减肥方法会很快反弹？

节食减肥是不是更有效？

便秘的危害 排出宿便，立刻减轻1~10斤 排出宿便，腰部纤细1~5厘米？

肠胃消化能力减弱可以减肥？

增强肠机能，增强吸收、排泄功能 对肠进行排毒 从腹部开始瘦下来 加速新陈代谢，塑造易瘦体质 为什么有的人越减肥越胖 真的不用节食和大量运动吗？

不吃早饭，是不是就容易减肥呢？

告别便秘，肌肤滑溜溜 体内毒素蓄积的信号 不要排毒反中毒 掌控体重的身体因素 不要陷入减肥误区

肥胖、宿便和压力的关系 不用节食和暴饮暴食是有区别的 7日清肠瘦身Q&APart?2 7日清肠瘦身饮食篇

关于膳食纤维 膳食纤维无处不在 增加膳食纤维摄入，促进减肥 膳食纤维的排毒效果 膳食纤维也需要选择

膳食纤维的摄入量 使我们陷入误区的热量计算 水和清洁肠部的关系 兼具排毒、美肌效果的食物

立刻纤腰、排宿便的清洁肠部食材 便于减肥食材的营养分析 食用不易发胖的食用油 瘦身前的肠内净化

现在开始，享受美食的同时进行减肥 立刻纤腰、排宿便的清洁肠部菜单Part?3 7日清肠瘦身按摩篇

按摩准备 促进排便的按摩6 燃烧脂肪的肠按摩 减小肚肚的按摩 纤腰排毒按摩 泡澡中清洁肠部的按摩

15分钟浴后按摩 促进感情交流的双人按摩5Part 4 7日清肠瘦身运动篇 不需要运动的减肥法为什么还要提倡运动？

加速燃烧脂肪的瘦身操 促进排便的简单运动 1分钟纤体排毒毛巾操 时刻都能进行的便捷瘦身运动Part?5 7日清肠瘦身生活习惯大作战

真的从23点开始吃也不会胖吗？

6 形成自己的作息规律，有益于瘦身6 改变不当坐姿，瘦身事半功倍7 去超市、商场前要吃饱7 抵御零食

只是坐着也会很快感觉饥饿的人群 压力过大的人群 每天长时间站立的人群 吃饭的时候先吃蔬菜

改掉一边看电视或报刊一边吃饭的习惯 上班族最好带自己制作的盒饭 外卖族的盒饭对策 多吃一些焯、炖、蒸的食物

养成喝粥的好习惯 使用小器皿来盛食物 增加进餐时间 进食前先喝两杯水 在家中固定的地方吃东西

不要把吃的东西放在可以看得见的地方 不使用电梯而选择步行7日清肠瘦身日记

<<7日清肠瘦身法>>

章节摘录

插图：我们通常食用的食用油，如大豆油、葵花籽油、玉米油等大都以长链脂肪酸为主，若摄取过多就会造成体内脂肪囤积。

但是食用以中链脂肪酸为主的食用油就不容易出现这种情况。

这是因为长链脂肪酸以甘油三酯的形式由淋巴管进入静脉，被输送并储存在人体各组织中，如脂肪、肌肉、肝脏，在需要时被分解转化为能量；而中链脂肪酸则以游离脂肪酸的形式由门静脉输送到肝脏，被迅速燃烧、转化为能量，所以不导致肝脏和体内的脂肪积累。

中链脂肪酸正是具有被迅速吸收—燃烧—转化为能量的特性，所以具有减少体内脂肪积累和保持正常体重的保健功能。

相对于长链脂肪酸来说，中链脂肪酸在体内分解的速度更快，大约是长链脂肪酸的4倍。

简单来说，就是中链脂肪酸易于燃烧，很难作为脂肪在体内积蓄下来。

2003年，在亚洲太平洋临床营养学会（APJCN）官方刊物上发表了日本的一个实验结果。

以BMI[体重（kg）/身高（m）的平方]值23以上的健康成年男女82名为对象，分为两组，两组每天的卡路里摄入量相同，为2200千卡，分别连续12周摄取含10克中链脂肪酸油（MCT群）或者大豆油（LCT群）的饮食。

其双盲实验的结果显示，食用中链脂肪酸油人群比食用大豆油人群体重平均减轻4.5公斤，体内脂肪平均减少4.4公斤，腹部脂肪面积最大减少52厘米，腰围最大减少4.0厘米，约比对照组多减少30%。

这个试食实验结果证实了中链脂肪酸能减少体脂肪，也就是能起到减肥的保健功能。

<<7日清肠瘦身法>>

编辑推荐

《7日清肠瘦身法》：7天时间，不用节食、不用计算卡路里、从23点开始吃东西，也不用担心发胖！
对美肤也大有好处的安心减肥方法！
打造永远瘦下来的易瘦体质！
蔬菜+水果！
这些普通带到不能再普通的食物，竟然有着强大的减肥魔力！
如果你想要轻松减肥成功！
如果你想做大量运动！
如果你还想在减肥的同时享受美食！
那么，就不要犹豫！
快点开始享受神奇蔬菜早晚餐减肥吧！
轻松瘦身！
谁都可以办到哦！
排除体内宿便，立刻腰部纤细了3~5天cm！
不用担心胸部缩水，不用运动，不用节食！
美肤+瘦身+美食，你怎能不试一试？

<<7日清肠瘦身法>>

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>