

<<我苗条我快乐>>

图书基本信息

书名：<<我苗条我快乐>>

13位ISBN编号：9787216050142

10位ISBN编号：7216050142

出版时间：2008-3

出版时间：湖北人民出版社

作者：孙琳 主编

页数：144

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>

## <<我苗条我快乐>>

### 内容概要

本书以简捷明快的语言，轻松诙谐的笔调带您进入一个苗条健康的新天地，“健康苗条新知”、“时尚瘦身私房话”、“快乐瘦身DIY”、“苗条食谱一二三”、“健康运动知多少”，这些简单的知识加上您的持之以恒的努力，您就可以拥有轻盈的身材，同时也能感受到快乐。

## &lt;&lt;我苗条我快乐&gt;&gt;

## 书籍目录

1 健康苗条新知 苗条健康的体形 了解自己肥胖的原因 标准体重的计算方法 自测脂肪厚度 过胖是百病之源 中年发胖不是福 过胖影响寿命 发胖有先兆 预防过胖五要素 人体一天必需的热量 食物成分对身体的影响 掌握苗条的思维方式 保持苗条的饮食法则 把住进口关 养成好习惯 会吃才苗条 瘦身饮食“七不要” 主食，想说爱你不容易 宵夜也享“瘦” 均衡饮食吃什么 低脂饮食吃什么 合理配餐最重要 每日五大类食物要均衡 吃纤维素健康又减肥 改变进餐程序可瘦身 瘦身食物要多吃 瘦身饮食经验11条 瘦身者过节如何吃 改变吃法减热量 算算你的卡路里 一日两餐包你瘦 这样吃才能瘦 饮料热量一览表 甜点热量一览表 主食热量一览表 运动前后如何吃 中医药减肥受欢迎2 时尚小腹私房话 营养减肥法的误区 走出四大减肥误区 减肥水果的六大错误观念 瘦身六误区 减肥失败的六大认识误区 减肥失败的六大客观误区 流行减肥偏方的误区 减肥必看的六大早餐误区 意想不到的五大减肥陷阱 四种减肥方法让你老十岁 针灸减肥的五大误区 十个减肥的真实谎言 瘦身素食者的五大营养误区3 快乐瘦身DIY (一) 小脸美脖 脸部：面团变瓜子 塑造最上镜的小脸——面部减肥操 九步按摩变瘦嘟嘟圆脸 瘦脸，从现在开始 瘦脸，就说“啊咿呜耶喔” 保持美丽轮廓的瘦脸操 扔掉下巴上的游泳圈 小舌帮你达到美颈效果 几个瘦脸方法还你面子 解救双下巴 吹吹口哨塑造脸部曲线 拥有迷人颈部的健美方法 现代脸部运动法 拍平胖嘟嘟的圆脸 收紧你的脸 小脸美人的美丽禁忌 你属于水胖脸型的美眉吗 三种肥脸MM的瘦脸方法 蛋清+蜂蜜消除双下巴奇效 古法按摩 一周成功瘦脸 颜面针灸 穴位轻松瘦脸 .....4 苗条食谱一二三5 健康运动知多少

## 章节摘录

1 健康苗条新知苗条健康的体形形体美最基本的要求首先是要健康，即体格健全，肌肉发达，发育正常；其次是身体各部位要符合美学中形式美的原则，即各部分的比例要匀称，和谐统一。

1.我国现代人体美的标准。

我国体育美学权威人士综合古今中外一些美学家和艺术家对人体美的见解，根据中国人的实际情况，提出的人体美标准包含如下一些内容。

肌肉强健协调，富有弹性。

人的身体共有600多块肌肉，约占体重的一半，它包裹在人体的外部，是构成人体外型轮廓的重要“外衣”。

骨骼发育正常，关节无明显粗大、凸出，脊柱正视成正线，侧视具有正常的体型曲线，肩胛骨无翼状隆起和上翻的感觉。

五官端正，且与头部搭配协调，肌肉均匀发达，皮下脂肪厚薄适当。

胸廓隆起，正面与背面略呈“V”形。

男性胸廓宽，肌肉结实；女性乳房浑圆，丰满不下垂，侧视有明显曲线。

双肩对称、浑圆健壮、微显下削，无缩膊和垂肩之感。

腰细而结实，微呈圆柱形，腹部扁平，男性有腹肌垒块隐现。

臀部浑圆适度，球形上收，腿部修长，线条柔和，小腿腓肠肌稍微凸出，足弓高。

整体观望无粗笨、虚胖或过分纤细的感觉，重心平衡，比例协调。

2.身高与体重的比例标准。

身高和体重是显示人体美的重要因素之一，也是评价身体发育、健康、营养和形体健美的重要指标。

体重和身高都受遗传、种族、生活环境等因素的影响。

体重和身高的比例能反映一个民族的身体素质和健美情况。

根据身高和体重的比例关系，可以将人分为瘦小型、瘦高型、高大型、中等型、健壮型及肥胖型。

无论身材高大还是矮小，凡符合身高与体重比例的人便是和谐的，能给人以美感。

<<我苗条我快乐>>

编辑推荐

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>