

<<妙法减肥一招灵>>

图书基本信息

书名：<<妙法减肥一招灵>>

13位ISBN编号：9787502355579

10位ISBN编号：750235557X

出版时间：2007-2

出版时间：科学技术文献

作者：张娜

页数：159

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>

<<妙法减肥一招灵>>

内容概要

“一招灵”系列丛书为医疗、养生、保健类普及读物，内容简单易学，却又近乎神奇，包含着许多医疗、养生、保健类科技知识和生活常识，充满知识性、趣味性。

考虑到大众人群的特点、兴趣爱好、获取知识的方式和途径，在进行了深入的市场调研后，该书摒弃了只注重理论的传统写作模式，内容尽量简单易学，让读者一看便懂，一学便会，一用就灵。

《妙法减肥一招灵》为该丛书的一个分册，给出了当今世界各种各样的减肥妙法和减肥注意事项。
该书适合于减肥一族阅读参考。

<<妙法减肥一招灵>>

书籍目录

登上减肥健康快车第1站 胖了怎么办？

一、你胖吗？

怎么就胖了呢？

1. 专为中国人制定的肥胖标准 2. 怎么就胖了呢？

3. 胖之害 4. 我是必须减肥的人吗？

二、对肥胖说“不” 1. 减肥四原则 2. 把准减肥的脉——日、月、年大攻略 3. 把准减肥的脉——四季大攻略 4. 把准减肥的脉——就型塑型 三、减肥误区，你进去过吗？

1. 吃的误区 2. 喝醋减肥的误区 3. 只要运动，吃多点也不会胖 4. 练哪减哪 5. 保鲜膜减肥事半功倍 6. 想减肥，千万不能戒烟 7. 减肥药品，顺手拈来 8. 束身衣—塑身衣 9. 使用了它们，不知不觉减肥 10. 要减肥少睡觉第2站 饮食减肥一招灵 一、边吃边瘦——N条饮食减肥法则

1. 营养组合 2. 食用原味食品 3. 巧选脂肪 4. 慎选调味品 5. 多餐才会瘦 6. 细嚼慢咽 7. 三餐定量 8. 吃替代品 9. 暴饮暴食后的对策 10. 摄足微量营养素 二、边吃边瘦——N种减肥美食

1. 主食类 2. 肉食类 3. 蔬菜类 4. 水果类 5. 饮品类 三、胖从口入——N种不能“碰”的食品 1. 罐装果汁 2. 啤酒 3. 可乐 4. 速溶咖啡 5. 巧克力饼干

6. 糕点 7. 自助餐 四、边吃边减——N种减肥食谱 1. 还你和颜悦色 2. 减出S形身材 3. 还你小脸的苹果西洋芹沙拉 4. 另类的营养减肥早餐 5. 营养配餐 6. 蘑菇烩菜 7. 山药青笋炒鸡肝

8. 晚餐减减减 9. “一二三四五六七”瘦身餐 10. 按血型定减肥食谱 11. 戒盐和钠24小时 12. 穿行地狱——3天神奇减6斤 13. 穿行地狱——2周减掉20斤 14. 穿行地狱——21天减15斤

五、边喝边减——N种减肥茶 1. 黑茶 2. 吉姆奈玛茶 3. 荷叶茶 4. 杜仲茶 5. 乌龙茶 6. 果蔬五宝茶 7. 老年养生减肥茶 8. 柠檬茶 9. 芒果茶 六、边喝边减——N种减肥汤

1. 7种美味减肥汤（让你7天减6斤） 2. 豆腐鱼片生菜汤 3. 枸杞猪肝汤 4. 冬瓜肉粒汤 5. 番茄牛肉汤 6. 节瓜鱼片汤 7. 芥菜肉片汤 8. 番茄蛋花汤 9. 金针菇木耳鸡汤 10. 菠菜清汤

11. 哈密瓜百合汤 12. 海带豆芽汤 13. 荷叶冬瓜饮 14. 丝瓜魔芋汤 15. 清爽瓜类汤 16. 咖喱蔬菜汤 17. 瘦脸小汤——蜂蜜胡萝卜汁 18. 瘦脸小汤——冬瓜玉米汤 19. 洋葱块根芹黄瓜汁 20. 茴香黄瓜汁 21. 顺气减肥汤

第3站 运动减肥一招灵第4站 中医减肥一招灵第5站 药物减肥第6站 手术减肥一招灵第7站 心理减肥一招灵第8站 妙法减肥招招灵写在后面的话附录1 女性身材完美比例附录2 食物热量表

<<妙法减肥一招灵>>

编辑推荐

胖了怎么办？

你有过越减越胖的经历吗？

你有过捏着鼻子喝醋只为苗条一点的经历吗？

你有过面对鱼肉拼命咽口水却坚决不吃一小口的经历吗？

本书是为医疗、养生、保健类普及读物“一招灵”系列一个分册，给出了当今世界各种各样的减肥妙法和减肥注意事项，内容简单易学，让读者一看便懂，一学便会，一用就灵，充满知识性、趣味性，适合于减肥一族阅读参考。

<<妙法减肥一招灵>>

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>