

<<大懒猫时尚健康100招>>

图书基本信息

书名：<<大懒猫时尚健康100招>>

13位ISBN编号：9787506446365

10位ISBN编号：7506446367

出版时间：2008-1

出版时间：中国纺织

作者：李洁

页数：231

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>

<<大懒猫时尚健康100招>>

内容概要

要做一个最最最懒的女人..... 要做一个最最最懒却最最最有魅力的女人..... 想知道如何
让这矛盾的两者达成统一吗？

答案都在这里！

《“大懒猫”时尚健康100招》会让“懒猫族”们随时随地都焕发出时尚的气息，健康的朝气。
不需要太多的时间，也不要看了会“后怕”的瑜伽和慢悠悠让人“瞌睡”的太极拳.....随时、随地、
随机，让我们拥有一个时尚的心态、健康的身体！

事实就是这么简单！

翻开这本会给你带来无限惊喜的书吧！

意想不到的收获就在等着你呢！

<<大懒猫时尚健康100招>>

书籍目录

“懒猫”营养餐桌 “懒猫”方案1 不做“酸美人” “懒猫”方案2 “懒猫”咖啡守则 “懒猫”方案3 不做“非蛋白质懒猫” “懒猫”方案4 轻松泡制“茶情人” “懒猫”方案5 好气色，吃出来 “懒猫”方案6 美丽“蜂”女人 “懒猫”方案7 纤维素，点到为止 “懒猫”方案8 “懒猫”的饮食好色学 “懒猫”方案9 “懒猫”族的“零食哲学” “懒猫”方案10 天下“懒女人”的健康餐桌 “懒猫”方案11 “懒猫”的懒人汤水美容餐 “懒猫”方案12 食物“鸳鸯配” “懒猫”方案13 装一个维生素“大礼盒” “懒猫”方案14 吃出洁白的牙齿来 “懒猫”方案15 给土豆一个名分 “懒猫”方案16 “懒猫”贪吃也美腿 “懒猫”方案17 “懒猫”坐班族，你该这么吃 “懒猫”方案18 寻找你的早餐地图 “懒猫”方案19 “懒猫”轻松补脑计划 “懒猫”方案20 “懒猫”的快餐时代生存 “懒猫”办公室生存 “懒猫”方案21 不要噪音 “懒猫”方案22 拒绝过劳伤害 “懒猫”方案23 对付节日综合征 “懒猫”方案24 对电脑脖SAYNO “懒猫”方案25 活动你的鼠标手 “懒猫”方案26 “懒猫”不头痛 “懒猫”方案27 “懒猫”办公室养生守则 “懒猫”方案28 懒猫族，光吃不练行不行 “懒猫”方案29 办公室里动起来 “懒猫”方案30 办公室护眼计划 “懒猫”运动手记 “懒猫”睡眠法则 “懒猫”观念尝新 “懒猫”珍爱身体 “懒猫”家居新概念 “懒猫”“性”福如此

<<大懒猫时尚健康100招>>

章节摘录

“懒猫”营养餐桌现代生活的水平提高了，吃东西不仅仅是为了满足自己的胃，还要对得起自己的嘴。当然，对于“懒猫族”来说，东西好吃是不够的，还要对得起自己的身体，营养要全，热量脂肪要少，最好还有点什么特殊的功效……那就不要再犹豫了，跟我一起来看看“懒猫”的营养餐桌里都有些什么好东东吧。

“懒猫”方案1不做“酸美人”话外音你有没有在苦恼：懒猫明明什么都没做，却时常腰酸背痛，一上班就累，去看医生也找不出毛病？

或者是忽然间觉得记忆力大不如从前，甚至常常把钥匙丢在家里？

种种迹象表明你可能是个“酸美人”——你很美丽、很青春、很会享受生活，但你已形成了酸性体质，它就像一个无声无息的健康杀手，破坏你的身体健康。

面对隐藏已久的酸性体质，你该怎么办？

一、正解“酸美人”一个健康的人，体内环境应该呈中性，略偏碱性，pH值在7.35~7.45之间。

健康的人在代谢过程中产生大量的酸性物质，都被血液中的缓冲物质所中和，始终保持着人体的酸碱度平衡状态。

可是，由于生活习惯、环境因素的影响，实际上只有10%左右的人pH值保持在标准范围内，属于碱性体质，而多达70%的人都是酸性体质。

那么，究竟是什么原因让我们变成了“酸美人”呢？

1. 饮食结构不合理酸性食品和碱性食品的划分是根据食物在人体内最终的代谢产物来划分的。

如果代谢产物内含钙、镁、钾、钠等阳离子高，为碱性食物，如瓜果蔬菜、豆制品、乳制品等；而含硫、磷较多的则为酸性食物，如鸡、鸭、鱼、米等。

如果日常饮食不注意合理搭配，就很容易变成“酸美人”。

2. 不爱运动运动时排汗，可以帮助排除体内多余的酸性物质。

但现在懒猫们以车代步现象越来越多，运动量大大减少，长此以往，酸性代谢物大量滞留在体内，导致体质酸化。

“懒猫”“性”福如此

<<大懒猫时尚健康100招>>

编辑推荐

《"大懒猫"时尚健康100招》推荐：在忙碌繁杂的时空中，为什么不给心灵留出一段宁静的时间，给身体一个放松的机会呢？

这份慵懒带给您的，将是驻留永生的“美丽”……简单，很简单，真的很简单，让“大懒猫”充满魅力的同时，也把健康的风采完美展现，就这样永远年轻吧！

秘密就在你翻开书的瞬间出现……

<<大懒猫时尚健康100招>>

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>