

<<减肥塑身美体金典>>

图书基本信息

书名：<<减肥塑身美体金典>>

13位ISBN编号：9787506452137

10位ISBN编号：7506452138

出版时间：2008-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：凰朝工作室 编

页数：251

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>

## <<减肥塑身美体金典>>

### 内容概要

本书为热爱美、追求美的女性提供行之有效的减肥瘦身、塑身的方法。全书以全新的视野，深入浅出、简洁实用地诠释了何为健身美体、如何健身美体。该书集科学性、知识性、可读性和可操作性于一体，内容丰富，通俗易懂，不仅适合广大的女性，男性也能从中受益。

<<减肥塑身美体金典>>

作者简介

耿潇男，生活类图书资深策划人，撰稿人，北京瑞雅文化传播有限公司执行总监。

长期效力于生活类图书的策划，撰稿及时尚生活潮流的观察研究。

在流行时尚，服饰美容，营养美食，运动健身，亲子孕育，建筑家居以及相关领域有着深入敏锐的观察和独到的见解。

曾

<<减肥塑身美体金典>>

书籍目录

Part 1 减肥美体知多少 你对自己的肥胖度了解多少 肥胖：人类健康的“天敌” 体重标准：理想体重  
计算法 完美比例：你的身材符合标准吗 减肥的保证：让基础代谢快起来 迅速提高基础代谢的方法  
规避坏习惯：让减肥成功进行 减肥需要注意的事项 纤体美容Q&A Part 2 饮食减肥 自我饮食习惯测试  
常见食物：让基础代谢跑起来 蔬果瘦身：酸酸甜甜瘦下来 花草茶：帮你瘦下来 低卡饮食：瘦身有保障  
低GI饮食：瘦身新方法 轻食：减肥新概念 轻食族看过来：外卖不可忽视的问题 清肠饮食：通肠  
才是硬道理 消水肿：水肿美眉饮食经 醋料理：尝试新兴减肥法 降低卡路里：代餐让你瘦 常用汉方  
排毒饮食法 饱腹感食物：减肥不用饿肚子 Part 3 运动塑形 基本理论 必须运动的7个理由 让脂肪燃  
烧更旺的运动原则 关于运动的迷思 减肥前的热身运动开始啦 打开全身的关节 暖身、调整代谢的  
瑜伽16式 生活中常见活动的热量消耗 最有效减脂的有氧运动是什么 有氧运动概念解析 瘦身有氧  
运动推荐 时尚运动减肥法 室内攀岩 登山 轮滑 玩转健身房 动感单车…… Part 4 美体总动员

## &lt;&lt;减肥塑身美体金典&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：Part1 减肥美体知多少现代医学证明，肥胖是人类健康的第一杀手，由于肥胖而易患的疾病有20多种，如20%的高血压和75%的糖尿病患者同肥胖症有关，而高血压和糖尿病又容易引起肾脏疾病。此外，肥胖还易引起心脏病、皮肤病、胆囊疾病、肺部疾病和骨关节疾病等。

肥胖的危害有哪些肥胖导致性功能障碍人体脂肪含量过多，不论男女，都会有明显的性功能衰退。

因为性激素是通过血液输送到各个器官去的，如果过多地沉积在脂肪组织内，就会引起性功能衰退。

男性肥胖者由于体脂量增加，使雄性激素较多地转化为雌性激素，血中浓度可增加1倍以上；较高的雌激素浓度会抑制垂体促进性腺激素分泌，进而使睾丸的睾酮分泌减少。

由于肥胖男子雌性激素增加，雄性激素减少，使男性的“男子气”削弱，“脂粉气”增强，性功能也会有不同程度的降低。

肥胖导致患皮肤病的概率增加肥胖者末梢神经的敏感性弱，皮肤对外界变化的反应较慢，抵抗能力也很低，因而极易患皮炎、湿疹、疥癣、冻疮等皮肤病。

同时，由于肥胖者流汗较多，会破坏皮肤预防感染的功能，从而大大增加皮肤病的发生率。

肥胖导致糖尿病长期持续肥胖者，糖尿病发病率明显提高。

在II型糖尿病患者中80%是肥胖者，60%有糖耐量异常。

肥胖者多伴有高胰岛素血症，故认为肥胖与糖尿病有密切关系。

肥胖与心脏病脂肪增多会使体重增加，人体所消耗的氧气和营养物质也就相应增加。

这就要求心脏额外费力地工作，加强收缩，输送更多的血液，才能把足够的血液运送到身体的各个器官，满足身体的需求。

这就大大加重了心脏的负担，影响了心脏的功能，增加了患心脏病的危险。

<<减肥塑身美体金典>>

编辑推荐

《减肥塑身美体金典》编辑推荐：瘦身美体不用花大价钱；打造元气满满的健康瘦；饮食减肥——健康不复胖，越吃越苗条；中医按摩——最具智慧的汉方养生法；运动塑身——修炼让他爱不释手的曼妙身材；美容美体——打造让他怦然心动的陶瓷美肌。

<<减肥塑身美体金典>>

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>