

<<减肥塑身>>

图书基本信息

书名：<<减肥塑身>>

13位ISBN编号：9787506832618

10位ISBN编号：7506832615

出版时间：2013-1

出版时间：中国书籍出版社

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>

## &lt;&lt;减肥塑身&gt;&gt;

## 前言

随着国民经济的快速发展，社会文化程度的提高，人民生活的不断改善，肥胖人群也正在迅速的增大。

然而，由于肥胖是一种慢性、多因素的代谢紊乱综合症，其高发率及并发症所带来的危害性严重威胁人类健康，它不仅影响人们的形体美，而且严重危害人体的健康。故日益引起人们的密切关注。

由此，健身健美市场中以减肥瘦身为主题的相关理论与方法以及有关的产品层出不穷，致使许多肥胖者在减肥塑身的过程中出现了诸多的误区。

因此，如何更好简化有关减肥塑身的知识，以便让广大的胖民了解和掌握，避免或减少在减肥塑身过程中带来的痛苦及对身体的危害，并达到减肥瘦身效果，从而使更多处于肥胖状态的胖民更快的重获健康且又靓丽的体像，以更充沛的精力去建设小康社会，享受幸福的小康生活，探寻减肥瘦身机理和技法自然也就成了本书研究的目的。

为使胖民在减肥塑身的实践中更好地体现效果，并真正获得靓丽的体像特征，根据现有的实践和理论，本研究特别强调减肥塑身应以行为、运动、饮食、心理减肥瘦身为主，严重的还要辅以药物，并综合施防、施控、施调、施治的手段，如若还要达到或保持效果，减肥瘦身者还应将减肥瘦身的方式方法形成习惯延续。

全文从全面、科学、简易、操作、功效等目标出发，尤其强调实践操作过程的简易性，突出了整个操作过程的科学性和功效性，将“付出最少的代价获取最靓丽体像特征”的宗旨贯穿始终。

简易而实效的减肥瘦身方法是减肥者所急待的。

故，本著作所运用的深入浅出、通俗易懂的阐述手法，旨为将现有的研究成果与更多的需求者分享。

读者如能从本书中获取对自我身材修塑有用的素材，那是我最大的心愿。

在本著作编写过程中，得到了诸多资深健身健美专家、学者和同仁们的大力支持和帮助，借此一并表示衷心感谢。

同时，也对受益于本研究的相关成果创造者、作者等表示诚挚感谢。

鉴于著者的水平，文中错误谨请读者斧正。

## <<减肥塑身>>

### 作者简介

王玉芬，女，毕业于北京体育大学，副教授。

在高校从事体育教育事业30余年，长期工作在体育教学实践的一线。

主要研究方向是体育健身，尤其对运动健身、路径健身等方面有较深入的研究。

曾在各专业期刊发表较多相关的学术成果，出版了《减肥理论与实践》一书，现对减肥塑身方面的探究又有了新进展。

## &lt;&lt;减肥塑身&gt;&gt;

## 书籍目录

导言 第一章体型与文化 第一节细腰文化 第二节塑身文化 一、减肥轮回文化 二、塑身衣的塑身文化 三、上班族塑身文化 第二章肥胖的生理机制 第一节脂细胞的生理机制 一、“基因”对肥胖的影响 二、脂肪(三酰甘油)结构 三、人体脂细胞大小、数量与肥胖度 四、忽略的脂细胞功能 五、肥胖流行的主要原因 六、人生肥胖控减关键期 第二节肥胖对生理机能的危害及易患疾病 一、肥胖对生理机能的危害 二、肥胖易患的疾病 第三章肥胖类别与鉴评 第一节肥胖分类 一、常规理论分类 二、肥胖体质分类 三、生理性肥胖分类 第二节肥胖鉴评 一、体重与体成分 二、肥胖鉴评方式 第四章减肥机理 第一节减肥剖析 一、体重与脂肪 二、光线、压力与肥胖 三、脂肪积位与时间 四、血型与减肥 五、不同体型特质的瘦身要点比较 六、常见减脂方式 七、常见专业瘦身减肥方式及特点 第二节能量与体重 一、体重与能量消耗 二、体重控制与方法 第三节减肥与塑身 一、塑身是系统工程 二、塑身要素 三、减肥成功要则 四、减肥成功因素 五、瘦身影响因素 第四节减肥的科学 一、科学减肥步骤 二、生活中的瘦身方式 三、不科学的减肥观念与方式 四、不当减肥的危害 第五章运动与减肥 第一节运动减肥的特征和要素 一、运动减肥成功要素 二、肌肉锻炼的减脂功能 三、器械减肥的主要特点 四、肌纤维类型与训练效果 五、不同运动对不同体质减肥者的适应 六、不利于减肥的运动方式 七、运动减肥失败主因 第二节运动减肥的方式方法 一、运动减肥的可能机制 二、减肥与吃和动 三、运动减肥的能耗方式 四、不同体型的运动减肥方式 第三节运动减肥处方 一、运动减肥原则 二、运动减肥处方要则 三、不同年龄段运动减肥处方原则 四、健身器械选择 五、制定减脂处方步骤 六、减肥处方样例 第六章饮食与减肥 第一节食物与营养素 一、饮食与健康 二、营养素的健身功能 三、常见食物的健身功效 四、高纤维食物的主要生理功效 五、减肥过程必需食物的饮食功效 第二节健康塑身饮食方式 一、健康减肥饮食 二、控制热能摄人的饮食 三、天然素食与健康 四、简易饮食减肥方式 五、常见食物减肥 六、常见不科学饮食观 七、不科学饮食减肥的后患 八、睡前吃不易肥食品 九、易胖饮食方式 第三节减肥食谱和案例 一、减肥食谱 二、减肥案例 第七章心理与减肥 第一节肥胖与心理 一、肥胖与青少年心理 二、肥胖与成人心理 第二节减肥的心理调整与障碍克服 一、节食减肥心理调整 二、克服减肥心理障碍 第八章药物与减肥 第一节药物减肥剖析 一、减肥中药的主要成份 二、拒绝减肥药的理由 三、常见减肥药的危害 第二节药物减肥案例 一、药物减肥者日记 二、医生点评 第九章特殊人群的减肥 第一节业余健美运动员赛前减脂 一、饮食与结构 二、训练安排 第二节女性减肥 一、女性塑身技法 二、女性不宜减肥的时期 第三节儿童减肥 一、饮食控制 二、坚持运动 三、行为矫治 第十章简易健体技法与塑身 第一节运动强身与塑身 一、运动与功效 二、强身健体的技法 三、简易的减肥健身方式 四、步行减肥与塑身 五、体形体态展示与修塑 六、不同减肥法的反弹防范 第二节房间和办公室健身 一、利用家具或房子结构健身 二、办公室健身 主要参考资料

## &lt;&lt;减肥塑身&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：第一章 体型与文化 第一节 细腰文化 女人的“美”不仅显于脸蛋，还需有一个好的身材。而且，脊柱腰段是脊柱活动度最大的部分，对于人体来说不论是静态还是动态曲线美，脊柱腰段弯曲度的任何变化都会影响整个人体美的表达。

故，自古以来“杨柳细腰”似乎一直就是判断女性美的标准，且人们习惯于将运动员归入“四肢发达、头脑简单”的“傻大憨粗”异群。

事实上，在竞技场中也不乏“腰”精级别的美女，只不过她们的美不是“饿”出来的，而是“练”出来的。

然而，古代有楚王好细腰之说，即女人美与不美在很大程度上取决于她是否有一个完美的腰，若某女人有天使般的面庞，而她的腰却是“熊腰”又岂能言之曰美。

“手搂纤纤细腰，耳边呵气如兰，燕语喃喃。

”这也许是很多男人梦寐以求的事。

再如“温香暖玉抱满怀”恐怕也不是指结结实实的抱一堆肥肉，而是希望抱的是娇小玲珑，弱不禁风的玉体。

故，诗经上所说的：“窈窕淑女，君子好逑”。

其中所谓窈窕即应是指身材苗条婀娜，其腰纤细。

诗人白居易曰：“樱桃潘素口，杨柳小蛮腰”，小蛮因其腰纤细而得宠。

现代也使得许多女人为了保持优美的身材而饱受折磨。

放眼现在的娱乐圈，许多明星为了保持优美的身材而饱受折磨：在“减肥药”的辅佐下，不敢吃心仪的食品，每天只吃少量水果，外加几杯白开水，有的甚至数月不知肉味，真可谓“衣带渐宽终不悔，为腰消得人憔悴”，最终即使真正修得一幅“腰”精身材，招致一片羡慕的目光，其个中辛酸，谁解其味。

再如，“腰细族”们为获“腰”精身材，使得不喜欢运动的偏偏去跑步，喜欢吃零食的只能望零食而兴叹，克制能力弱的只有求救于减肥药，每天少量水果只喝几杯开水，数月不知肉味者大有人在，个个谈“脂”色变。

经过艰辛的减脂战斗，体重终于控制在满意的范围之内时，身材苗条诱人，走在街上会招致一片羡慕的目光，却其中辛酸谁人能知。

真可谓是“不经一番风霜苦，哪得梅花放清香”，这使人们对“做女人难，做细腰女人更难”的体验感慨又多了一层理解。

对女人的惩罚莫过于使她的腰变粗。

然而，对女性腰的两大威胁曰：生育、饮食。

如某报道称：英国女王伊丽莎白二世加冕礼前，万事俱备偏偏她的腰不争气，她已生育了两个孩子，饮食又不节制，而祖传下来加冕时一定要穿的那套蟒袍就硬穿不进去，无可奈何只得减肥，几乎有三个月时间，只喝白开水和少量的橘子汁，外加一点面包。

通常，节食是使女性腰变细的有效良方之一，但对贪口福的女人们可就变成了祸，上帝会使其腰部发生巨变。

如，有一作家在他的一篇小说中写他自己年轻时一件丢人的事。

那时的他穷得叮当响，倾其所有请一位自称仰慕他的女读者吃饭，而她是一位如花似玉的妙龄女子，他以为女子为了保持三围或保持纤腰，一定不敢多吃谁料此妙龄女竟是“一头饿猫”，她左来一碗，右来一盘，而当她一面吃，作者先生一面心跳加速地暗中计算口袋里的钱。

后来作者先生说，上帝终于替他报了“仇”——五年后再见到她时，她已圆得像是一个脂肪球了。

## <<减肥塑身>>

### 编辑推荐

《减肥塑身》是健身健美专业人员的必备参考书，更是减肥瘦身者实践中的良师益友。

<<减肥塑身>>

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>