

<<减脂达人>>

图书基本信息

书名：<<减脂达人>>

13位ISBN编号：9787509606292

10位ISBN编号：7509606292

出版时间：2009-7

出版时间：经济管理

作者：于富荣 编

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>

## <<减脂达人>>

### 前言

曾几何时，“减肥”已经成了你生活中必不可少的一部分。

我们渴望变得苗条，不仅仅是为了形体之美，更是为了我们身体的健康。

让我们一起看看肥胖究竟能给我们带来怎样的危害吧！

肥胖会使你看上去体态笨拙、行动不便，严重影响你的个人形象，不过比起肥胖对健康造成的危害来说，这些还不算什么。

肥胖本身虽不致命，但由肥胖却能导致很多慢性疾病，甚至会影响到寿命的长短。

例如，肥胖会导致血脂异常，还可能增加脑血管病变的危险，肥胖的人很容易患上高血压、血脂紊乱及糖尿病、脑出血、脑血栓等，甚至危及生命；肥胖会增加心脏的负荷，造成心脏损害，肥胖的人罹患心绞痛和猝死的风险也很高；肥胖更可能引起骨性关节炎等骨关节疾病，让肥胖的人饱受疼痛的折磨。

肥胖的女性因胆囊、肝、乳腺、子宫颈和卵巢癌而死亡的比率也比正常体重的女性要高。

国外一项长期性医学研究报告指出，女性肥胖现象不容忽视，那些体重超出正常范围的女性，其智力会表现得不尽如人意。

这份为期24年的研究报告还显示，肥胖还可引发老年妇女的痴呆症。

例如，一位20多岁的肥胖者实际智力却只有13岁。

肥胖者在体内将产生过量的荷尔蒙可体松，这种荷尔蒙可体松可导致大脑组织损伤。

所有这一切都不是危言耸听。

拜托，不要再胖了！

## <<减脂达人>>

### 内容概要

你是否曾经在瘦身中心扔掉大把的钞票而无济于事？

是否在美食面前又恐惧这比楼价还要飙涨的体重？

不用担心，现在《减脂达人——24小时EZ瘦身法》为你制定一个24小时全天候的减脂MENU，让你在用运动PK脂肪的同时享受低卡美食，并结合日本减肥教父永田孝行的低胰岛素餐食减肥法、抹茶泡澡减肥法……让我们用最健康的理念，雕塑你真正的美丽曲线。

《减脂达人：24小时EZ瘦身法》图文并茂，方法简单易学，是“宅”人变“型”人的最佳选择。

## &lt;&lt;减脂达人&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 健康减肥，“早”有准备 被遗忘的“晨练” 散步瘦身 自行车帮你减掉“大象腿” 超低卡的轻食主义 养颜又瘦身的果汁Part 2 轻松居室合宾操 居家美体四大招 漂亮身体，能量Yoga 燃烧脂肪普拉提 狂热呼啦圈 有氧瘦身操 桌边瘦身运动 跳绳瘦不停 健身球趣味瘦身法 踏板操“踏”出好身材 10分钟让你的体重大逆转Part 3 午餐魔力瘦 午餐减肥宝典 6种生吃蔬菜可减肥 吃水果也瘦身 减肥番薯 好吃不胖的午餐食谱Part 4 极致下午茶 不可小看的菠萝小食 轻脂沙拉 豆豆也减肥 普洱茶喝出好身材 咖啡瘦身法 乌龙茶瘦身法 自制瘦身下午茶Part 5 晚餐，给身体排毒 排毒蔬果大盘点 排毒菜品大曝光 排毒靓汤大补贴 自制排毒蔬果汁 餐后降脂甜点 餐后减肥密码Part 6 小小动作让脂肪Get Out 指压减肥法 超强表情瘦脸法 与双下巴说拜拜 颈部运动扫除脂肪 全身受益的舌头操 捏皮肤减肥法 拍打收腹术 摸摸耳朵就能瘦 束发也能瘦 腹式呼吸瘦腹法Part 7 让你分分秒秒都享“瘦” 换一种方式看电视，椅子也是健身器 睡前沐浴泡出好身材 边洗澡边运动 浴后瘦臂按摩 床上的瘦身运动 睡前10分钟的瘦腹练习 优质睡眠，让你睡着就能瘦附录 20款实用减肥菜式 周末减肥吃法七种

## &lt;&lt;减脂达人&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：“忙碌了一周，周末就犒劳一下自己，睡个懒觉吧。

早饭？

不用费神去准备了，和中饭一起吃好了。

”你知道吗？

就是因为你的这个想法，让你不知不觉地变得更胖了。

不吃早餐不但会让你的消化功能变得紊乱，影响身体健康，而且还会使你一直处于饥饿状态，中餐、晚餐就会狼吞虎咽，过量进食，长此以往，怎么会不滋生赘肉呢？

所以，周末也要吃早餐，即使起得晚，也可以简单地吃些豆浆、全麦面包等，缓解一下饥饿感。

到了周末，终于可以放松心情，悠哉游哉、细嚼慢咽地吃顿午饭了。

“细嚼慢咽”可是一个减肥的好习惯呢，不但可以让你细细品味美食的滋味，还容易产生饱腹感，不会让你在无意中吃下过多的食物。

周末时间充裕，正好可以练习细嚼慢咽，吃饭时不要再想那些令人烦恼的琐事了，把注意力集中在嘴巴的咀嚼上，慢慢地细数咀嚼的次数，每一口食物都最好能咀嚼30次再咽下，也许开始会有些不习惯，但渐渐地你就会发现自己的饭量竟然奇迹般地变小了。

周末可能会经常遇到“吃大餐”的情况，那么怎样让自己抵御美食的诱惑，不至于吃得太多呢？

饭前喝汤就是一个很好的办法。

汤喝到胃里，会使食欲下降，食量就会自动减少一部分，而且吃饭的速度也会变慢。

不过，饭后喝汤就没有这样的效果了，反而会把胃撑大，导致越喝越胖。

所以想要变瘦，就最好在饭前喝一碗低脂、低盐、低热量的清汤。

<<减脂达人>>

编辑推荐

《减脂达人:24小时EZ瘦身法》：健康的理念，雕塑真正的美丽曲线。

<<减脂达人>>

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>