

<<我能让你瘦>>

图书基本信息

书名：<<我能让你瘦>>

13位ISBN编号：9787510428333

10位ISBN编号：7510428335

出版时间：2012-8

出版时间：新世界出版社

作者：素素

页数：229

字数：250000

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;我能让你瘦&gt;&gt;

## 前言

法国时尚界的女王可可·香奈儿曾说过这样一句经典名言：“永远简单，绝不多余。”长久以来，这句话在时尚界一直屹立不倒，也早已经融入了人们的生活当中，标志着人们对时尚的不懈追求。

然而，人们在追求时尚和前卫的同时，绝不能忽略的一点就是身材，不可否认的是苗条纤瘦的身材会为自己的时尚度加很多分，而厚重的脂肪则会让自己的形象大打折扣。

于是，广大的女性朋友便将身上的多余脂肪视为罪恶，当看到那些标杆式的欧美时尚模特时，无不在叹息自己身材的臃肿，更在心底对香奈儿的名言感到力不从心。

因此，人们为了达到“永远简单，绝不多余”而兴起了一阵减肥风气，这阵风，一刮就是半个多世纪。

至今那些苦于肥胖和身材臃肿的人们仍然在为找不到正确的减肥方法而发愁。

而本书将带你走入一个全新的“瘦身”境界，跟随我的步伐和节奏，相信本书的力量，相信我能让你在变瘦的同时，还将让你展现一个全新的充满魅力的身材。

本书将会让你从客观上真正意识到瘦身并不是一件很难的事情，瘦身本身也存在着很多的技巧和方法。

此外，本书还结合了中外，尤其是从西方的一些瘦身案例中提取了很多瘦身精华技法，让你领悟到更加健康和科学的瘦身之道。

在本书中，西方的瘦身方法与中医的减肥瘦身融合贯穿，为读者精心制定出了很多适合不同肥胖特点的瘦身技巧，另外，本书中还珍藏了众多保持身材完美的小窍门，这些小窍门都是作者经过精心筛选和提炼的行之有效的瘦身技巧，可谓是绝密瘦身计划中的精华所在。

美国连续二十多年成功地帮助数千人实现瘦身美体的专家路易斯·埃罗恩，在自己的工作室专门开展了一些针对不同体型和身材特点的人进行减肥瘦身的方法，这也说明了减肥和瘦身不应该一味地追求大众的口味，一种方法绝对不适合所有的肥胖者，因此，瘦身也需要明确的分类和认真对待。

本书在很多方面都画出了明显的界限，有针对打造优美身材曲线的减肥之道；有针对内部调理的瘦身方法；有专业的排毒技巧、瘦身方案；有针对特殊体型的减肥方法等等，从不同的方面诠释了瘦身的技巧，而且在这些方法中也进行了一系列的规划和选择。

从饮食到运动，从运动到排毒，从排毒到中医，从中医到瑜伽等包罗万象，让读者可以更加有针对性地寻找适合自己的减肥方法，让不同体型和特点的肥胖者都能够找到一种合理健康的瘦身之法是这本书和作者所要带给读者最重要的东西。

本书不仅是一本单纯的减肥瘦身书籍，更是一本让你保持完美身材，以一种更自信的心态去生活的态度。

时尚界的宠儿克斯斯汀·迪奥说过：“一个完美的女人并非是以一具排骨的姿态展现在人们面前，而是内中外综合散发出来的魅力。

”迪奥这句话中的“内中外”，指的是女人的内在修养、非凡气质和完美身材。

那种排骨一样的女人并不能称之为完美女性，完美的身材是吸引人的，也是让人感到有内涵的。

因此，本书帮助您瘦下来的同时，还为您塑造美体效应，让您展现一种内涵丰富的女性本色，从里到外处处散发着魅力和风韵才是真正完美的女人。

本书中提到了很多中医按摩、印度瑜伽以及西方先进的科学瘦身理念，这些都是打造一个人内在气质和外在身材的重要环节，只有具备了这些因素，才能成为万众瞩目的魅力女性。

本书是一本针对性强而且科学合理的瘦身美体书籍，相信看了本书后，“减肥”二字将不再成为您的口头语，瘦身也将变得十分简单，打造完美身材，塑造魅力女性更不会成为难题。

仔细阅读本书并且按照书中的内容进行实践操作，保证将会让您大开眼界，有所收获。

## <<我能让你瘦>>

### 内容概要

你是否在为自己肥胖的身材而抱怨不已？

如果你能正视自己的身材，那就说明你已经作好减肥的准备了。

你不必用节食的办法来伤害自己，也没有必要整天泡在健身房里狂做运动，因为减肥其实是一件十分轻松的事情。

假如你能开动脑筋尝试一种新的生活方式，那么苗条的身材就离你不远了。

《我能让你瘦》是一本成熟、健康、快乐的瘦身书籍，致力于从饮食、运动、保健等多个方面为有瘦身意愿的男女提供最科学实用的减肥方法。

书中兼收并蓄，相信总有一种瘦身方法适合你。

## <<我能让你瘦>>

### 作者简介

医学硕士，营养师，后从事瘦身方面书籍的写作，有过5年的减肥经历，曾成功减重40斤，被网络媒体疯狂转载其成功的减肥经验，被誉为“想瘦就瘦的暴走辣妈”。

## <<我能让你瘦>>

### 书籍目录

#### 我能让你瘦

##### 前言

#### 第一章 先知道怎么瘦再决定怎样瘦

##### ——不可不知的的瘦身常识

- 1.有决心瘦一生，无决心瘦一时
- 2.想要减肥就要先学会健康运动
- 3.缓解心理压力也有助于减肥
- 4.主食地位不可替代——不吃主食并不能减肥
- 5.保证合理而充足的睡眠才能让你瘦
- 6.认清食物中的卡路里秘密
- 7.节食减肥是导致肥胖的重要原因
- 8.瘦身大战，“水”主沉浮
- 9.一年四季都苗条——不同季节如何减肥

#### 第二章 简单的饮食习惯带来成功的瘦身效果

##### ——饮食中的瘦身秘笈

- 1.管住嘴巴才是最科学高效的饮食减肥方略
- 2.调节健康饮食，恢复你5年前的完美身姿
- 3.分食减肥法：让身体倍轻松的不二法则
- 4.阿特金斯减肥法：颠覆传统减肥的科学方法
- 5.减慢进食速度：瘦身达人最有效的减肥心得
- 6.控制脂肪摄入量，享“瘦”完美身材
- 7.“三日苹果减肥法”：保持体重最理想的减肥大法
- 8.让身材变窈窕的花生减肥法
- 9.“地中海”饮食减肥法，既健康又瘦身
- 10.乐在其中的“五日循环减肥食谱”

#### 第三章 只有燃烧你的脂肪才能让你瘦

##### ——运动中的瘦身秘笈

- 1.经常变换运动方式，达到意想不到的瘦身效果
- 2.早晚健身减肥操，改善睡眠质量，每天享受燃脂瘦身生活
- 3.原地跑步运动减肥法：跟肥肉说拜拜
- 4.家务劳动减肥法：转身成就美丽公主
- 5.塑身训练帮助你提速燃烧脂肪
- 6.为每个人准备的办公室健康小动作，塑身减肥时刻进行
- 7.半程马拉松，让你彻底燃烧脂肪
- 8.在家就能进行的搏击操运动
- 9.摆脱“西洋梨”的瘦身运动组合方案
- 10.瘦腰零赘肉的完美计划
- 11.用力量才能找回完美体型
- 12.洗洗也减肥——全身轻松游泳的减肥法
- 13.智慧运动，健美身姿的最佳良药

#### 第四章 不可不知的经络按摩技法

##### ——按摩中的瘦身秘笈

- 1.按一按就变瘦——穴位按摩减肥法
- 2.按摩腿部，塑造完美纤细修长美腿
- 3.足部按摩瘦身技巧——理想的健康瘦身塑体方式

## <<我能让你瘦>>

- 4.掌握按摩腹部的瘦身方法，才能拥有完美腰线
- 5.经络按摩瘦身，让全身的脂肪尽在“掌握”
- 6.针对细节部位的淋巴美体按摩术
- 7.日本最流行的沐浴瘦身按摩法

### 第五章 先排毒再减肥，腰腹臀腿轻松瘦

- 1.“半断食”排毒减肥方法，瘦身一步到位
- 2.最纯净的排毒功效，快速达到减肥瘦身效果
- 3.排毒从饮食做起——懒人排毒瘦身饮食技法
- 4.针对“外食族”的肠道排毒瘦身方法
- 5.身体五大重要领地的排毒方法

### 第六章 治表治里、由内到外的中医疗法

#### ——中医理疗中的瘦身秘笈

- 1.中医理疗让身体恢复正常运转
- 2.对付易胖体质，中医针灸疗法巧瘦身
- 3.中医拔罐，减肥出奇效
- 4.刮痧瘦身，让你更加自信
- 5.气功减肥：调身，调息，调心
- 6.中医食疗，神奇去脂肪
- 7.瘦身疗法，中医有妙招

### 第七章 甩掉脂肪打造窈窕曲线的古印度秘方

#### ——瑜伽中的瘦身秘笈

- 1.选择最适合自己的瑜伽，打造完美身体曲线
- 2.十大技巧，帮你融入瑜伽练习
- 3.六式瑜伽基本动作，塑造S型身材
- 4.减肥瑜伽七大要领，轻松实现瘦身梦
- 5.拜日式瑜伽动作，助你瘦腰腿
- 6.六式产后瑜伽瘦身，辣妈不难当
- 7.瑜伽瘦脸术，塑造紧致小脸蛋
- 8.美颈瑜伽，让你气质非凡
- 9.瘦臀式瑜伽，练出性感蜜桃臀

### 第八章 明星的力量产生最佳的瘦身效果

#### ——明星大腕的瘦身秘笈

- 1.杰西卡·奥尔芭：性感辣妈的窈窕秘笈
- 2.麦当娜·西科尼：健康瘦身的美丽宣言
- 3.克里斯汀·戴维斯的健康减肥攻略
- 4.安吉丽娜·朱莉：性感女星的塑身秘诀
- 5.台湾第一美女林志玲的全身美瘦秘方
- 6.“小甜甜”布兰妮·斯皮尔斯的燃脂秘诀
- 7.蔡少芬产后瘦身丰胸4大秘诀
- 8.世界名模克劳蒂娅·雪佛的美体诀窍

## &lt;&lt;我能让你瘦&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：可以说，睡眠对人们的重要作用不言而喻。

睡眠的时候是人体内一天之中消耗的热量最低的时间。

越是能尽早地进入到深度睡眠的状态中去，人体内新陈代谢的速度就会越慢，如果睡眠质量不高，总是停留在浅层睡眠状态，那么所消耗的热量就会越多。

这样的结果导致的就是人们在睡醒之后的第一个感觉就是非常饥饿和疲惫。

而饥饿和疲惫会让人的食欲增加，进而吃掉更多的食物。

同时，睡眠质量差的人没有更多的精力去进行一天的工作和锻炼，一整天可能都会无法使自己达到精神亢奋饱满的状态，白天时对热量的摄取和消耗的比值也要远远大于那些已经拥有良好睡眠质量的人，因此他们也就更容易发胖。

此外，研究者还发现，睡眠不足的人之所以会发胖，就是因为在深度睡眠的过程中，大脑会产生和分泌大量的荷尔蒙，这种荷尔蒙会导致身体内的脂肪转化为能量。

减少了睡眠的时间，就等于减少了荷尔蒙的分泌，无法及时地把囤积的大量的脂肪转化为能量消耗掉，进而造成身体各部位脂肪的堆积，导致肥胖的产生。

对于这种因为睡眠问题而造成的肥胖，实际上非常容易就可以将其克服，甚至不需要做任何的努力，饮食也不需要做任何的改变，运动量也不需要增加，只需要花费更多的时间保证自己充足的睡眠即可。

有的时候，充沛的精神和体力会引起你运动的欲望。

对此，专家给出的建议是，如果想要达到瘦身的目的，每天一定要保证睡眠时间在7个半小时以上。

如果在周末的时候少睡了一两个小时，就要在第二天早上多延长一两个小时的睡眠时间。

其实，每个人都有自己的正常的睡眠长度，为了保证体内的荷尔蒙正常，就要保证睡眠时间不低于正常的睡眠长度。

但是实际上，并不是睡得越久，减肥的效果就越好，你所需要的是真正适合自己的失眠长度。

为了找到真正适合自己的睡眠长度，那么我们有必要自己测试一下。

可以试着比平时提前15分钟上床休息，直到找到自己的最佳睡眠量为止。

这个发现可能会花费一个星期的时间，但是却很值得一试。

还有也有一种比较方便的方法，那就是每天把你起床的时间写在纸上，并向前推7个半小时，得到的时间就是你每天晚上应该睡觉的时间。

## <<我能让你瘦>>

### 编辑推荐

《我能让你瘦》不仅是一本单纯的减肥瘦身书籍，更是一本让你保持完美身材，以一种更自信的心态去生活的态度。

《我能让你瘦》有国际众多知名女星的私密瘦身指南。

世界上最懒最懒的终极减肥圣典，不花钱、不忌口、不遭罪的完美塑身计划。

<<我能让你瘦>>

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>