

<<减肥的正确做法是学会聪明的吃>>

图书基本信息

书名：<<减肥的正确做法是学会聪明的吃>>

13位ISBN编号：9787530870846

10位ISBN编号：753087084X

出版时间：2012-7

出版时间：天津科学技术出版社

作者：艾丽卡·安吉亚尔

页数：176

字数：100000

译者：江勋源

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>

<<减肥的正确做法是学会聪明的吃>>

前言

2007年夏天，代表日本出征“环球小姐大赛”的森理世荣获冠军，这是日本选手在1959年之后，事隔48年再一次捧回的冠军奖杯。

2006年知花库拉拉荣获世界第二美女的好成绩。

由此可以说明日本女性的美已经开始走出国门，并受到世人的欣赏和称赞。

是什么秘诀帮助她们获得为世界所认可的美貌呢？如果你有机会能够知道这一秘密，你又会怎么做呢？

……我一直以来负责的工作就是给环球小姐的候选者们进行营养、生活习惯等方面的指导，以及心理方面的辅导。

我出生于澳大利亚，与日本结缘来到这个国家，之后就一直致力于为日本的环球小姐参赛选手们建言献策，在这一过程中，我发现日本的女性在关于美容健康等方面有很多误区。

其中最显著的一个误区就是——减肥。

吃的时候相当在意卡路里，面对美食诱惑的时候总在内心挣扎“我是吃还是忍呢”？

我认为这是一种急需扫盲的观点。

特别是很多女性早饭不吃，午饭只喝一杯卡布奇诺咖啡配上一个面包圈。

其实这些食品对身体没有什么好处。

很多女性一提起减肥，唯一关注的就是要想方设法减掉身上的肉，其实并非如此。

减肥的正确做法是学会聪明地吃。

明确什么该吃什么不该吃。

饮食决定你是否能上升到美女的阵营还是走下坡路。

世界的美女们都深谙此道——要想变漂亮，就得学会聪明的吃法。那么，就让这本书教你树立正确的饮食观吧。

没有坚实的健康美容知识做后盾，你最多只能获得外观上的美，而无法获得持久的从内到外的美。

如果能掌握本书中我所介绍的知识，并且身体力行进行实践的话，不论是谁都可以变得比现在漂亮。

并且这种美丽和健康不会为岁月所消磨，将会一直闪光。

我非常希望所有的女性都能够获得一种真正的美，这种美不靠美容产品支撑，也不会因年岁而骤减。

这是我写这本书的一个主要动力。

希望你在读完这本书之后，能够坚持我所提倡的方法，即使开始的时候能做到的只有一点点，也希望你能坚持下去，一个月后我相信奇迹一定会降临于你。

艾丽卡·安吉亚尔

<<减肥的正确做法是学会聪明的吃>>

内容概要

《减肥的正确做法是学会聪明的吃》倡导的饮食法被众多女性疯狂追捧！
本书作者，营养指导师艾丽卡·安吉亚尔告诉我们，餐桌上才有你所想要的宝石（财富）与美丽！
要想成为受人追捧的美女，应该吃什么？
不应该吃什么？
读完本书你会发现，原来要成为美女是如此容易！
艾丽卡·安吉亚尔首次公开其个人减肥法，揭开如何变得美丽的68个秘诀。
要想真正获得美丽，本书不容错过！
它将指导你缔造不容易凋败的美。

<<减肥的正确做法是学会聪明的吃>>

作者简介

艾丽卡·安吉亚尔，出生于澳大利亚悉尼。
日本环球小姐公司（MUJI）营养指导师。
提倡美丽与健康并行，重视健康饮食和生活方式，主张“由内而外焕发新生光彩”。
著有《A型女美丽养成法》等。

<<减肥的正确做法是学会聪明的吃>>

书籍目录

前言

早日从“营养沙漠”中脱身
现在的饮食将决定你10年后的面貌
最好的“化妆品”在你的餐桌上
美女的早晨始于一杯“绿色鸡尾酒”
世界上的美女们早已不吃“白颜色”的食品
“沙拉都是健康食品”，这只是你的一厢情愿
美女需要的是五彩缤纷的健康蔬菜
新鲜的甘甜水果是美容的绝佳选择
必放入购物车中的西红柿和浆果
健康美味的“蔬菜皇后”：西兰花和小松菜
牛奶并不是补钙的最佳选择
美女与鸡蛋的“不了情”
杏仁的力量
生吃益处多
怎样喝出美丽？

肌肤是映照体内的一面“镜子”
与油“化敌为友”
向面包圈加卡布奇诺的午餐说“再见”
鳄梨是可食用的美容液
“祸从口出”--皱纹与色斑
白砂糖的危险度堪比毒品
最适合美女的甜食是黑巧克力
体寒的女性无法成为美女
发梢和指尖所体现的美丽
药补为我们的美丽保驾护航
好油不发胖
节食有什么好处呢
只关注卡路里是远远不够的
美丽也离不开碳水化合物
脂肪与胖瘦并无直接关系
大多数饮料都是“液态砂糖”
你真的需要减肥吗？
请客观看待自己
没有哪个环球小姐骨瘦如柴！

吃太少的女性实在令人担心
细胞氧化和炎症都会引起身体老化
鲑鱼是抗衰老的极品食材
对抗大脑衰老，核桃和蓝莓有奇效
“软乎乎”的诱人甜点是美容的大敌
冰淇淋是加速老化的“糖衣炮弹”
马上戒烟
运动量过大或不足都会加速老化速度

<<减肥的正确做法是学会聪明的吃>>

正确的姿势和深呼吸是美丽的根基

快餐也能吃出健康

吃零食选坚果和干果

美女吃饭总是慢条斯理

消化好是成为美女的绝对条件

肚子饿得睡不着时来杯豆浆可可

看清食材真面目才算美丽掌门人

食品中含有奶奶不知道的成分时最好不要买

试试吃点发酵食品“美化肠道”

一个月是固定新饮食习惯的最短周期

“美丽事业”的“游戏攻略”

不管“三七二十一”的吃，效果不好

在餐馆点菜时的注意事项

睡眠是减肥的良方

睡前1小时内的活动决定你的睡眠质量

从容的早晨让你一整天都有好心情

越是累的时候，越应该活动身体

每天做一次放松姿势，远离压力不是梦

从委内瑞拉代表魅力中得到的启示

森理世和知花库拉拉最初也非完美之人

更加肯定自己

理想人物与毕生追求--人生的必经之路

健康的心理离不开良好的饮食习惯

微笑?快乐，可以让你变得更美丽

享受属于你自己的时间

受到称赞时就由衷地道谢

聚焦自身的优点

附录

一周美人计划

我的一周饮食和生活大公开！

成为美女的食油之道

健康零食

在外就餐时的GOOD与NO GOOD

营养剂和健康食品

<<减肥的正确做法是学会聪明的吃>>

章节摘录

版权页：现在的你也许会觉得吃得少、睡眠不足并没有什么大碍，也不会对皮肤和身材产生多大影响。

实际上现在只是因为你还年轻，所以这些不良生活习惯对你的DNA细胞的损伤可以通过快速的自我修复能力得到弥补。

也就是说你的这些“任性”还是可以被“容忍”的，但如果这样过上10年、20年，情况就会很不一样。

即使看上去没有什么特别大的变化，你体内的细胞实际上已经遭受了很严重的损伤，没准哪一天就来个“大罢工”，让你好好偿还一下年轻时“任性”所欠下的“健康债”。

有一个大家谈虎色变的词——胆固醇，实际上它是女性激素分泌所不可缺少的原料之一，所以不可“一棒子打死”。

胆固醇属于脂肪性物质的一种，有好坏之分。

我们平时吃的快餐中含有很多对身体不好的反式脂肪酸，它会造成体内激素分泌的紊乱，这种情况下，胆固醇就成了危害人类健康的“元凶”。

所以摄入含优质胆固醇、优质油脂的食物不仅对美容、对健康同样也很重要。

如果现在就行动起来改变自己的饮食习惯，你的身体状况一定会发生惊人变化。

只要能做到多吃未经加工的碳水化合物食品、蔬菜以及摄入优质油脂，就可以获得不易衰老的美貌。饮食健康与否，其效果日后定会见分晓。

<<减肥的正确做法是学会聪明的吃>>

编辑推荐

《减肥的正确做法是学会聪明的吃》编辑推荐：最好的“化妆品”在你的餐桌上；美女的早晨始于一杯“绿色鸡尾酒”；世界上的美女们早已不吃“白颜色”的食品；美女需要的是五彩缤纷的健康蔬菜；新鲜的甘甜水果是美容的绝佳选择；必放入购物车中的西红柿和浆果；健康美味的“蔬菜皇后”：西兰花和小松菜；美女与鸡蛋的“不了情”；杏仁的力量；怎样喝出美丽？成为美女的食油之道；健康零食。

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>