## <<慢减肥>>

#### 图书基本信息

书名:<<慢减肥>>

13位ISBN编号:9787538438093

10位ISBN编号:7538438092

出版时间:2008年

出版时间:吉林科学技术出版社

作者:金山

页数:174

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

## <<慢减肥>>

#### 内容概要

在减肥这个问题上,我们也正经历着"信息爆炸"这样一个阶段。

但是,对于很多实践者来说,这个"爆炸"是破坏性的——太多的信息是不正确的、不科学的,有不少所谓的快速、有效的减肥方法不健康且会反弹。

其实,减肥很简单,少吃多运动;减肥又很难,能坚持下来的人只有3%。

本书所写的慢减肥方法,让健康瘦身不再困难,现在就让我们一同体验"慢减肥"的神奇作用吧!

## <<慢减肥>>

#### 作者简介

金山,北京体育大学运动保健康复专业学士学位,美国俄亥俄州立大学运动生理硕士学位,芝加哥大学MBA学位。

在美国从事体疗康复、私人教练、健身公司管理等工作8年有余。

在美国曾担任跨国公司总裁、资深律师、著名神经外科医生等的健康顾问,并为其制定体重管理计划,其中

### <<慢减肥>>

#### 书籍目录

秀友故事: 琳琳的故事 苏苏的故事 汤圆的故事 清苹果的故事 Judy的故事 Sammieth的故事 丁丁的故事 Redhello的故事 阿米的故事 阿文的故事 兰兰的故事PART 1 快速减肥,你付不起的代价 一、快减肥剖析 减肥药类 节食类 复杂程序类 简单食物搭配类 单一食物减肥类 被动减肥类 减肥茶类 二、要苗条,也要健康 听听苏苏的慢减肥故事 跟我们的模范网友"汤园"一起减肥PART 2 慢减肥五部曲 .准备期 一、慢减肥知识初级班 1."慢"减肥到底应该多慢?

B.计算减肥速度 A.慢减肥的能量平衡理论 2.关于慢减肥的饮食 A.《中国居民平衡膳食宝 A.经常运动,好处多多 B.平衡摄取营养素 C.核心食物 3.慢减肥一样要运动 C.你需要多大的运动量 二、准备期实施细节 B.让运动成为你的生活方式 1.制定一个切实的目标 2.公布你的减肥计划 3.有利于瘦身的外部环境 4.控制饮食量从严格记录开始 5.超市采购攻略 三、慢减肥准备期行动计划 1.营养调整计划 2.运动计划 Q&A 慢减肥答疑 慢减肥工具 减脂期 一、慢减肥知识中级班 1.选择低脂肪食物 A.喜爱高脂肪食物是人类的本性 2.把能量摄入分散到全天 A.早餐——瘦身的秘密武器 B.少吃多餐-—高脂食物 三餐与加餐 3.运动入门:有氧运动,放松与拉伸 A.有氧运动 B.热身 C.放松和拉伸 身减脂期实施细节 1.如何应对饥饿感 A.感到饿了,并不代表你真的饿了 B.应对两餐间的饥饿 2.辨别真正意义上的"浪费" A. " 全吃干净 " 真的就是不浪费吗 B.重新培养一种"不浪费 粮食"的习惯 3.挤时间运动 A.怎么挤时间 B.加强日常生活的计划性 4.外食一族必读 三、 全身减脂期行动计划 1.营养调整计划:美味也可以低脂 2.运动计划 A.运动计划编写与使用说 B.常见有氧运动 看图照练:拉伸与放松 本期运动计划 Q&A 慢减肥答疑 慢减肥工具 一、慢减肥知识高级班 1.选择低GI食物 2.塑型练习——力量训练 A.力量训练八大好 B.力量训练的基本要求 C.力量训练计划的要素 D.力量训练的常见问题 二、局部塑型期 A.好消息,你可以吃零食 B.健康零食完全攻略 2.学会应对特殊情况 实施细节 1.学习吃零食 B.特殊情况的特殊应对法 A.偶尔发生的特殊情况不会影响减肥进程 3.寻找自己的瘦身搭档 B.找一个好搭档一起瘦身 4.学会拒绝 A. 当你拒绝别人的食物时,可以"理 A.朋友的作用很大 B.学会优雅地拒绝 三、局部塑型期行动计划 看图照练 第一组核心部分(腹、腰、背 部)第二组上肢练习 第三组下肢练习第四组平衡练习 本期运动计划 Q&A 慢减肥答疑 慢减肥工 .调整期 一、慢减肥知识补习班 1.调整平台期饮食方案 2.调整平台期运动计划 B.力量训练的循序渐进 二、调整期实施细节 1.平台期的心理准备 动的循序渐进 B.体重秤问题 2.解决暴食问题 是终身职业 A.建立应对规则 B.想象成功 C.寻找精神力量 Q&A 慢减肥答疑 慢减肥工具 .巩固期 一、慢减肥知识巩固班 1.一种有节制的生活和高尚的追 2.妻子的魅力,家庭的幸福 3.漂亮妈妈,孩子的榜样 4.自信源于身材 二、巩固期实施细节 1.打造自己的支持团队 2.轻松面对体重波动 3.与食物和谐相处 4.微笑面对生活压力 改才有好身材6.苗条的身材需要激励 三、巩固期行动计划 1.家务活动也减肥 2.办公室塑身动作 大全 Q&A 慢减肥答疑附录 慢减肥成功案例 阿文的慢减肥 阿文的饮食记录 1.基本营养评价 2.膳 食中的热能来源评价 体重管理报告 兰兰的慢减肥 兰兰的饮食记录 1.基本营养评价 2.膳食中的热能 来源评价附表: 体重管理报告 超市购物清单 坎食记录表 运动记录表 常见食物热量、膳食纤维、血 糖生成指数表 运动消耗能量表

### <<慢减肥>>

#### 章节摘录

插图:秀友故事:琳琳的故事这是我自己的亲身经历,写下来是想告诫广大痴迷于减肥、以减重为乐的朋友们(尤其是那些以后想做妈妈的)——如果不走出减肥怪圈,我们的身心将倍受伤害。

中学的时候我一直不胖,严格来说属于偏瘦的体形——身高158cm,体重一般能保持在45kg。

和所有女孩子一样,我从小就十分喜欢吃零食。

不过妈妈是医生,那些不健康的垃圾食品,妈妈会买给我尝尝,但是都是最小包装的,而家里最多的零食就是水果。

再加上在家生活有规律,三餐正常,零食也吃不了太多。

进了大学,我良好的饮食习惯发生了翻天覆地的变化。

第一次离开家住校,我感觉一切都那么新鲜。

很快,我就跟另外两个室友形影不离,而大家共同的爱好之一就是美食。

刚离开家羽翼未丰的我,极不会照顾自己,再加上大学食堂那猪潲一样的伙食,我越来越排斥吃正餐 这件事。

于是肚子饿时,开始用零食充饥。

第一年,我的食品柜里赛满了各种饼干、冲泡食品、方便面等。

就在这样的营养突击下,我像气球般地鼓了起来。

大一的那年冬天,长到了54kg,以至于春节高中同学聚会时,大家都笑我:进了大学怎么营养那么好 !

还亲昵地叫我"肉驮驮"。

在各种打击下,我开始了减肥之旅。

那时候对减肥还没什么概念,只是每天晚上做许多局部运动,什么后抬腿、仰卧起坐之类。

可是,过量运动加上营养不平衡的后果就是更加饥饿,食量也开始大增,体重根本没有变化。

有一次,我的室友无意中告诉我,她以前减肥的时候,看见美食实在忍不住就狂吃一顿,然后再去厕 所吐出来。

说者无心,听者有意,就这样,我走上了减肥道路中最不健康的一条——暴食与催吐。

每次发作时,我可以不停地吃下超量的食物,然后觉得懊恼、内疚,以至于痛不欲生,再喝很多水去 吐掉,并且做这一切的时候还要想尽办法躲开身边的人。

# <<慢减肥>>

#### 编辑推荐

《慢减肥:一生不反弹的瘦身计划》由吉林科学技术出版社出版。

什么都能快,只有减肥不行!

3天减5斤,虽然满足了爱美的心,可是内分泌紊乱、体内平衡失调、体重反弹……随后就找上门来。 要瘦,更要健康!

体重管理专家教给你5阶段瘦身法,用简单易行的科学的饮食,运动计划,每天改变一点,轻轻松松和赘肉说Bye-Bye!

# <<慢减肥>>

#### 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