

<<豆芽厨房>>

图书基本信息

书名：<<豆芽厨房>>

13位ISBN编号：9787538444148

10位ISBN编号：7538444149

出版时间：2009-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：安静

页数：199

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>

## <<豆芽厨房>>

### 内容概要

本书由美国Dance IT有氧操教练安静编写，将饮食和运动结合起来，让你在21天内拥有一个健康、苗条的身材。

在这本书里作者为大家提供详尽的21天营养、美味、健康的食谱，并配以精致的照片。

除了合理饮食，作者还为大家设计了每天的运动计划，并免费赠送自编的哑铃操、健腹操、肌肉拉伸操自9VCD。

## &lt;&lt;豆芽厨房&gt;&gt;

## 书籍目录

自测篇 我胖不胖 我身上有多少脂肪 我的身体柔韧度怎么样决心篇 我一定要战胜我自己第1天  
 一天之际在于晨 早餐 麦片薏米粥 芹菜拌香干 早晨锻炼 午餐 香炒三文鱼 蚕豆  
 玉米 晚餐 凉拌海带 凉拌菠菜 运动套餐 有氧跑步、哑铃操、健腹操、肌肉拉伸操第2  
 天 好吃的自己做 早餐 荠菜鱼肉馄饨 午餐 宫保鸡丁 红烧木耳素鸡 晚餐 凉拌苦  
 瓜 麻辣黄瓜 运动套餐 游泳第3天 健脑佳肴 早餐 糖三角 杏仁粥 午餐 鱼头  
 豆腐汤 韭菜炒黄花菜 晚餐 凉拌水萝卜 凉拌魔芋 运动套餐 骑自行车第4天 人面  
 桃花第5天 我的田园梦第6天 合理膳食第7天 休息一下第8天 健康不挑食第9天 长寿秘籍第10天  
 最爱家常菜第11天 补钙秘籍第12天 戒烟限酒第13天 少吃油炸烧烤食品第14天 一顿只吃一个  
 粽子第15天 快乐每一天第16天 素食主义第17天 最健康的蔬菜第18天 丰胸美食第19天 性福人  
 生第20天 轻松减皱第21天 冬天正是运动时

## 章节摘录

插图：决心篇我一定要战胜我自己孔子的学生子贡问他要使一个国家安定、政治平稳，要有哪几个条件？

孔子回答说，第一国家需要有强大的武力保障；第二人民要有足够的粮食；第三人民要有信念。

可是子贡要求孔子只说一个条件，孔子说，那就选第三条，人民要有信念。

天下有谁不死，所以死亡并不是最可怕的，最可怕的是一个国家的民众对国家失去信仰后的崩溃和涣散。

有一个同学问我，减肥需要几个条件？我说，第一合理饮食；第二适量强度的运动；第三要有减肥的决心。

可是同学要我只说一个条件，我说，那就选第三条，要有减肥的决心。

如果你没有减肥的决心，运动和饮食都是三天打鱼两天晒网，不要说坚持3个月，坚持3天就不行了。

除了要有减肥的决心，还要有挑战自己的勇气，看看你和你身上的恶习能战斗多久，到底谁是最后的赢家。

决心谁没有，可是在下决心之前我们要问问自己，我为什么要减肥？请选择：1.为了漂亮，能引起异性的注意。

2.为了健康，让自己的生活充满活力。

3.为了家人，让丈夫（妻子）、孩子不再为我的肥胖身躯而感到尴尬。

4.其他原因。

我想大部分人的选择会是1和2，如果你是为了漂亮，请你把一件你非常向往、但是现在没有办法穿在身上的衣服挂在房间里非常显眼的地方，每天早晨起来都要站在这件衣服前面讲，我一定要让你穿在我的身上。

如果是为了健康，你需要每天早晨站在镜子前面给自己一个笑脸，因为当病痛来袭时，你已经笑不出了，整天是一张苦脸。

如果是为了家人，那你就放一张家人的合影在房间里，每天早晨起来看着照片告诉自己，我不会让你们没有面子，我将成为你们的骄傲。

编辑推荐

《豆芽厨房21天减肥计划》：教你做哑铃操、健腹操、肌肉拉伸操。

赶走多余的赘肉！

豆芽厨房得创减肥方法，21天为周期，快速有效的最佳减肥方案，不必节食也能减肥，快速减掉30斤的秘诀。

130道营养美味的减肥食谱。

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>