

<<韩国明星教你的1001窈窕塑身法>>

图书基本信息

书名：<<韩国明星教你的1001窈窕塑身法>>

13位ISBN编号：9787540313296

10位ISBN编号：7540313293

出版时间：2008-4

出版时间：湖北辞书出版社

作者：金哲，崔冬梅 编译

页数：194

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>

<<韩国明星教你的1001窈窕塑身法>>

内容概要

减肥成功者的经验分享，韩国明星的实例推荐，轻食的食谱菜单，凡是能够塑造苗条身材的热门减肥法，全在这里！

！
！

详细介绍发胖的原因：制定更有效，防止反弹的战略方案，寻找减肥失败的原因。进行中间测试，本书详细介绍了三十九名挑战者成功减肥的秘诀，独自减肥是不是很辛苦？可以求助西医和中医，特别提出了“消除腹部赘肉”的方法，同时介绍三名读者亲身体验过的热门减肥方法，教你如何写《减肥日记》，轻食食谱教你简单做。

<<韩国明星教你的1001窈窕塑身法>>

书籍目录

Message 没错！

！

美丽就是一种选择 Prologue 1 像宝石一样闪闪发光的四位女明星特别企划 三名挑战者经历一个月的体验记录 寻找热门的“消除恐惧的腹部赘肉的方法” 体验热门减肥方法的现场 CASE 1 艺人明星们的专任厨师朴民珠老师 通过饮食疗法，成功地减肥30公斤 朴民珠老师推荐的减肥食谱 CASE 2 成为减肥专家的韩宇庆播音员 最佳的减肥方法是有氧运动，跑步是最好的选择！

Chapter 1 想不想知道发胖的原因？

先了解自己，再进行减肥 STEP 1 我是否非常肥胖？

计算标准体重的方法 测量体脂肪比率的方法 STEP 2 人体发胖的原因是？

我的饮食习惯是属于哪种类型？

我的生活模式能放心吗？

减肥失败的原因是什么呢？

我是属于哪种肥胖类型呢？

我的身体所承受的压力是什么？

我能承受多少精神压力呢？

STEP 3 适合自己的减肥计划是？

明星们的苗条身材减肥法 为本书题词的人与采访 过程中给予帮助的人们 Chapter 2 彻底地减肥成功 明星们的多方位立体减肥战略 Chapter 3 找出失败的原因 拒绝错误的减肥方法 Chapter 4 来看看二十八位减肥者推荐的“减肥秘诀”吧！

自我减肥成功报告书 Chapter 5 一个人减肥是危险的事哦！

减肥门诊，观念须知 TIPS 热门话题 最热门的减肥秘诀

<<韩国明星教你的1001窈窕塑身法>>

章节摘录

最佳的减肥方法是有氧运动，跑步是最好的选择！

韩宇庆式四项饮食原则1.每天按时吃三餐。

在减肥期内，减少饭量，均衡地食用饭菜。

另外，尽量少吃脂肪或碳水化合物。

2.再见啦，速食！

远离了速食、炸酱面、比萨、炸鸡等食品。

3.按时服用营养剂一般情况下，在饭前30分钟服用营养剂。

在饭后，还要服用维生素和酵素。

4.戒掉咖啡和可口可乐用天然维生素饮品welchs果汁代替咖啡和可口可乐。

清淡而清爽的味道帮助韩宇庆小姐戒掉了咖啡和可口可乐。

苗条的孩子们，离开地球吧！

“自从停止芭蕾舞练习后，就突然开始发胖，那时我才小学6年级。

当时我的体重已达到75公斤，因此同学们给我取了个外号，叫小肥猪。

”突然长出的肥肉使韩宇庆小姐陷入了无穷无尽的烦恼中，因此上课时也经常恍神，甚至希望苗条的孩子们都离开地球。

内心的伤痛一直延续到初中、高中时期。

从节食到蒸气浴，但是每次都以失败告终！

由于对减肥的迫切心，几乎尝试了所有的热门减肥方法。

最早尝试的就是节食减肥法。

有时连一口饭都没吃，结果体重有了明显的变化。

但是经常处于有气无力的状态，而且对食物的欲望愈来愈强烈。

恢复正常饮食不久，体重也跟着恢复到减肥前的体重。

接着又尝试了只食用苹果和葡萄的单一食物减肥方法。

这种减肥方法比节食轻松，但是经常出现眩晕症状，很难维持正常的日常生活。

因为不能尽情地食用喜欢的食物，神经变得格外敏感，最终导致忧郁症。

就这样，这次也是以失败告终。

后来采用色彩系统减肥法。

虽然体重没有明显地降低，但至少没有再发胖。

更重要的是，没有给身体带来任何不良影响。

可是这种减肥方法的费用非常昂贵，因此没有办法一直持续下去。

也尝试过洗桑拿浴出汗的减肥方法，依然没有取得明显的效果。

不仅如此，还接受过最近比较流行的抽脂手术，然而这种减肥方法也要限制进食量。

接受第三次手术后，我在洗澡的过程中昏迷不醒，于是抽脂手术减肥法又被迫停止。

<<韩国明星教你的1001窈窕塑身法>>

编辑推荐

《韩国明星教你的1001窈窕塑身法》由崇文书局出版。

<<韩国明星教你1001窈窕塑身法>>

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>